

# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા.

અર્થાત  
ઉન્નતિનો માર્ગ.



પ્રકાશક : જેઠાલાલ દેવશંકર દવે વૈદ્ય.

અધ્યક્ષ : ભાગ્યેશ્વર—અમદાવાદ.

## ધી હવે કેમીકલ એન્ડ આયુર્વેદિક ફાર્માસ્યુટિકલ વર્કસ

રીચીરોડ-અમદાવાદ અને કાલખાદેવીરોડ-મુંબાઈ.

હવે ફાર્માસીમાં-આયુર્વેદના પાઠ પ્રમાણે અત્યુત્તમ દવાઓ અને છે.

હવે ફાર્માસીમાં-દવાઓ અનાવવામાં અત્યુત્તમ શુદ્ધ ઔષધો વપરાય છે.

હવે ફાર્માસીમાં-દવાઓ અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્યોના હાથે તૈયાર થાય છે.

પના લેખો, પ્રયોગો, ઘેર બની શકે તેવી દવાઓની અનાવટો દરમાસે આવે છે. તમે ગ્રાહક ન થયા હો તો આજેજ ગ્રાહક થાઓ તે દરમાસે તમારામાં નવું બળ રેડશે, ઉત્સાહ પ્રકટાવશે, વર્ષની શરૂઆતમાં ૧૭૫ પાનાની ઉત્તમ બેટ પણ મળે છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૪—૦

વ્યવસ્થાપક : લાગ્યોદય—અમદાવાદ અને મુંબાઈ.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૫૧૩૬ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ઉજ્જલિનો માણ

વિષય ૬૪૪૪:૬

ભાગ્યોદયની ૧૮ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક.

# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા

અર્થાત્

ઉન્નતિનો માર્ગ.



અનુવાદક અને પ્રકાશક

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે વૈવ્ર.

તંત્રી: ભાગ્યોદય, ભાગ્યોદય ઓફીસ-અમદાવાદ.



અમદાવાદ-શ્રી ભાગ્યોદય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં  
જેઠાલાલ દેવશંકર દવેએ છાપી અને પ્રસિદ્ધ કર્યું.

ખાડીયા: અમદાવાદ.



પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૨૦૦૦ સંવત ૧૯૮૬ સને ૧૯૩૦

મૂલ્ય રૂ. ૧-૮-૦



ગ્રંથાત અમદાવાદ દેવશંકર દવે રચિત લોકપ્રિય પુસ્તકો.  
ગ્રંથાતી કૌપીશર્દટ-સંગ્રહ

કાયદાનો શિક્ષક-ફોજદારી, રેવન્યુ અને દિવાની કાયદો ૩. ૧૫)  
 ધનવાન-(વોલ્યુમ ૧ હું) દ્રવ્ય આપનાર હજારો પ્રયોગો ૩. ૧૦)  
 ધનવાન-(વો. ૨ જી) ધનપ્રાપ્તિના માર્ગો, હુન્નર શિક્ષક ૩. ૫)  
 હિંદુસ્તાનની તીર્થયાત્રા-આખા હિંદનાં ધામોની હકીકત ૩. ૫)  
 ભવિષ્યવેત્તા-ભુત ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળનું જ્ઞાન આપ. ૩. ૫)  
 માસ્તર એક નોલેજ-અંગ્રેજી, અંગાળી, મરાઠી, હોંદી, સંસ્કૃત લિ. ૩. ૭)  
 સ્વધર્મનિષ્ઠ દેવીજીવન-ધર્મનિષ્ઠ ૧૫૦ મહાન પુરુષોનાં ૭૦ ૩. ૫)  
 ત્રિકાળદર્શક દર્પણ-(વો. ૧ હું) પ્રેતવાહન વિદ્યા, મેરમેરીઝમ ૩. ૫)  
 ચમત્કૃતિ જ્ઞાનદર્શક વિદ્યા- ત્રિકાળદર્શકનું વો. ૨ જી ૩. ૫)  
 સ્ત્રી હિતશિક્ષક-સ્ત્રીઉપયોગી ૧૫૦ સતીઓનાં જીવનચરિત્ર ૩. ૪)  
 ગૃહિણી રત્નમાળા ભા. ૧ લો ને બીજો કૌમુદિનીની આત્મકથા ૩. ૨૧૧  
 ચરક સંહિતા-વૈદ્યકનો પુરાતની ગ્રંથ કિંમત ૩. ૫)  
 ભૈષજ્ય રત્નાવલી--(વોલ્યુમ ૧ હું) ચક્રદત્ત સાથે કિંમત ૩. ૩)  
 વૈદ્યવિનોદ-વૈદ્યકનો અતિ ઉત્તમ ગ્રંથ કિંમત ૩. ૨)  
 દેશીવૈદ્ય-વૈદ્યકની શારીર્ય દવાઓનો સંગ્રહ. કિંમત ૩. ૧)  
 યોગરત્નાકર--(વોલ્યુમ ૧ હું) વૈદ્યકનો અપૂર્વ ગ્રંથ છે. કી. ૩. ૨)  
 ધરનો વૈદ્ય યાને ફેમીલી ડોક્ટર-ધણુંજી ઉપયોગી પુસ્તક કિં. ૩. ૧)  
 ઔષધોપચાર સંગ્રહ-વૈદ્યકના અનુભવેલા ઉપચારો કીંમત ૩. ૧૧૧  
 વૈદાના અનુભુત પ્રયોગે-વૈદ્યોના અનુભવેલા પ્રયોગો કી ૩. ૧)  
 બાળઓષ્ધોદય-બાળકોના રોગોના ઉપચારો બતાવેલા છે. ૩. ૧૧૧  
 ભાગ્યોદય માસિક-દરમહિને પ્રગટ થાય છે. વા. લવાજમ ૩. ૪)

ભાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને મુંબાઈ.

## પ્રસ્તાવના

ભાગ્યોદયના ગ્રાહકોને અત્યાર સુધી જુદા જુદા વિષયોની ભેટ અપાઈ છે. આ વર્ષે આ પુસ્તક જે ધણુંજ ઉપયોગી છે કે જેમાંથી પોતાની જીવિતો વિકાસ કેમ થાય, મગજશક્તિ કેમ ખીલે, મનની વૃત્તિઓ ઉચ્ચ કેમ બનાવવી, આપણી ઉન્નતિ શી રીતે થાય એ સરળ ભાષામાં આપેલું છે.

અત્યારે દરેક પુરૂષો પોતાની ઉન્નતિ કેમ થાય તેવું જોવાને ઇચ્છે છે પણ ઉન્નતિ થતી નથી તો ચિંતાતુર બની દેહને સુકાવી દે છે તે સંબંધમાં ફરી તેનો પ્રયત્ન કરે નહિ તો પછી ઉન્નતિ શી રીતે થાય ? ઉન્નતિ કરવામાં પ્રથમ મન ઉપર પોતાનો કાબુ રાખવો જોઈએ. જે વસ્તુ મેળવવી હોય તેનોજ દૃઢ વિચાર કરવો. જેથી દૃઢ સંકલ્પથી કરેલા વિચારથી જરૂર પોતાની ઉન્નતિ થાય છે. ઉન્નતિનાં સાધનો આ પુસ્તકમાં સરળ ભાષામાં આપેલાં છે. આ પુસ્તક દરેક ગ્રાહક પોતે બરોબર મનન કરી વાંચશે તો જરૂર તેમાંથી કંઈ ફળ મેળવી શકશે. આવી શુભેચ્છાથી આ પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે.

આ પુસ્તકના મૂળ લેખક શ્રી ભાઉ શ્રીધર કુલકર્ણીએ મરાઠી ભાષામાં લખ્યું છે તેનો આ અનુવાદ કરેલો છે. આ સ્થળે તેમનો ઉપકાર માનવાની રમ લખએ છીએ. આ પુસ્તકના વિચારોને પ્રયત્નમાં ઉતારી ગ્રાહકો તેના ફળને મેળવી શકે તેવી શુભેચ્છાથી આ પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે.

આ પુસ્તક સાથે બાળબોધોદય એ પુસ્તક પણ ગ્રાહકોને આ વર્ષે આ સાથેજ ભેટમાં મળશે આ પુસ્તક પણ વાંચવાથી અમારા દરેક ગ્રાહકોને સંતોષ થશે.

ભાગ્યોદય ઓફીસ  
ખાડીયા-અમદાવાદ.  
માગલુ વદ ૧૪ સં. ૧૯૮૬

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે.

ભાષાંતરકર્તા.

## વિષયાનુક્રમણિકા.

	વિષય.	પૃષ્ઠ.
પ્રકરણ ૧ હું	વિષય પ્રવેશ. ... ..	૧
પ્રકરણ ૨ જી	શરીરનો આંતર પ્રદેશ ... ..	૯
પ્રકરણ ૩ જી	ઉપાદેક સામર્થ્ય ... ..	૧૮
પ્રકરણ ૪ થું	બુદ્ધિ વિકાસ કરવાના નિયમો ... ..	૨૫
પ્રકરણ ૫ મું	ઉચ્ચ મનોવૃત્તિ ... ..	૨૮
પ્રકરણ ૬ ડું	શિક્ષક, ગાયક, ધર્મગુરુ એમના કામની માનસશક્તિ ...	૩૬
પ્રકરણ ૭ મું	સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય ... ..	૪૭
પ્રકરણ ૮ મું	લેખકને કામની માનસ શક્તિ ...	૫૨
પ્રકરણ ૯ મું	આંતરમન અને આલ્ચમન ... ..	૬૦
પ્રકરણ ૧૦ મું	જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિ અને પ્રયત્નથી મેળવેલી બુદ્ધિ ...	૬૬
પ્રકરણ ૧૧ મું	કલ્પના શક્તિ ... ..	૭૧
પ્રકરણ ૧૨ મું	ધ્વજા પ્રમાણે કૃષ્ણ મળે. ... ..	૮૩
પ્રકરણ ૧૩ મું	આદોલનનાં દ્વાર ... ..	૯૧
પ્રકરણ ૧૪ મું	પડજા ધ્વનિ ઉચ્ચાર... ..	૯૬
પ્રકરણ ૧૫ મું	લાલ રંગ ... ..	૯૯
પ્રકરણ ૧૬ મું	મનોવિકાસ... ..	૧૦૨
પ્રકરણ ૧૭ મું	વિવિધ સાધન સોપાન ... ..	૧૦૬
પ્રકરણ ૧૮ મું	આકૃતિ અને મનોવિકાર. ... ..	૧૦૯
પ્રકરણ ૧૯ મું	બુદ્ધિ અને કાર્યશક્તિ ... ..	૧૨૨
પ્રકરણ ૨૦ મું	આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા... ..	૧૩૧
પ્રકરણ ૨૧ મું	આત્મવિશ્વાસ ... ..	૧૩૯
પ્રકરણ ૨૨ મું	આવિષ્કરણ શક્તિ ... ..	૧૪૪
પ્રકરણ ૨૩ મું	બુદ્ધિવિકાસનાં સાધનો ... ..	૧૫૦
પ્રકરણ ૨૪ મું	સંગીતદ્વારા માનસિક શક્તિનો વિકાસ ...	૧૫૪
પ્રકરણ ૨૫ મું	માનસિક શક્તિ અને કળાકૌશલ્ય. ...	૨૬૧
પ્રકરણ ૨૬ મું	શારીરિક શક્તિનો વિકાસ. ... ..	૧૬૭
પ્રકરણ ૨૭ મું	ઉપસંહાર ... ..	૧૭૧



# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા

અર્થાત્  
ઉન્નતિનો માર્ગ.

પ્રકરણ ૧ લું.

વિષય પ્રવેશ.

માનવ પ્રાણીની ઉન્નતિ એના બુદ્ધિવૈભવ ઉપર આધાર રાખે છે. વનસ્પતિ, પશુ, પક્ષી આદિ પ્રાણીઓ કરતાં માનવપ્રાણીને જે કાંઈ મહત્ત્વ અને વૈભવ પ્રાપ્ત થયું છે તેનું કારણ બીજું કાંઈ નહિ પણ તેની બુદ્ધિજ છે. સામાન્ય રીતે જોતાં દરેકની જન્મ વખતે સ્વાભાવિક બુદ્ધિ સમાન હોય છતાં તેના જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય તેમ તેમ તેની ઉન્નતિ થતી રહે છે. આથી પોતાની બુદ્ધિનો વધારે વિકાસ કર્યો જવો એ દરેકનું કર્તવ્યકર્મ છે એમ માનવું પડે છે.

દરેક માણસમાં માનસિક શક્તિ વાસ કરેજી છે. તે શક્તિ વધારવાની રીત અને સાધનો હોય છે તે જોઈને માણસ પોતાનું વર્તન ચલાવે તો તેની માનસિક શક્તિ વધ્યાવગર રહેતીજ નથી.

હંમેશાં આગળ ને આગળ ધપનારો પોતાના જ્ઞાનમાં હંમેશાં વૃદ્ધિ કરનારો માણસજી જીવે છે એમ સમજવું. પ્રાપ્ત થએલી સ્થિતિમાં એક ડગલું પણ આગળ ન જનાર કે જવાનો પ્રયત્ન ન કરનાર માણસને પશુકોટિમાં તો શું પણ પાષાણુની કોટીમાં ગણવો જોઈએ. જે માણસ પોતાના બુદ્ધિસામર્થ્યમાં-પોતાના જ્ઞાનમાં વધારો કરતો નથી તે જીવતો છતાં મૃત છે એમ સમજવું જરાએ ખોટું નથી. જે માણસ યથાશક્તિ પોતાના સામર્થ્યમાં અદ્વંદ્ય પણ વધારો કરે છે તેજ ખરેખર જીવે છે. પોતાની ઐહિક તથા પારમાર્થિક સ્થિતિ સુધરે, પોતાની આબાદી વધે એવી ઇચ્છા જેને થતી હોય તેણે પ્રથમ તો પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો ધટે છે. આ વિના ખીજે કશો પણ ઉપાય નથી.

કુદરતના નિયમોને કાયદો સમજીને એ પ્રમાણે વર્તન ચલાવનાર માણસજી આ દુનિઆમાં પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કાંઈ અંશે સફળ કરે છે. જે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે તેને આ કાયદા પ્રમાણે શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. કુદરતની કાંઈ કોર્ટ નથી. એની સામે વકીલ બારીસ્ટર કાંઈ કરી શકે નહિ. લાંચ, વસીલો વગેરે કાંઈ કામમાં આવતાં નથી. કાયદાનું ઉલ્લંઘન થયું કે તેના પ્રમાણમાં શિક્ષા ભોગવવી પડવાનીજ. આ શિક્ષાનાં વ્યાવહારિક ભાષામાં રોગ, અકાળે ધડપણ, નિર્ધનતા, ખરાબ હાલત વગેરે નામો છે. કુદરતની કોર્ટમાં વકીલ, બેરીસ્ટરનું કાંઈ વળતું નથી તોપણ વૈદ્ય, ડાક્ટરોનાં ગુજરાનનું સાધન મળે છે ખરું. પરંતુ આ કુદરતની કોર્ટ એમને કશીય

દાદ દેતી નથી. પોતાની ઉન્નતિ કરવા ઇચ્છનારે કુદરતનો કાયદો માનવોજ પડે છે એ વિના ચાલે એમ નથી.

પોતાની ઉન્નતિ કરવાનો સૌ કોઇને સરખો હક છે. છેક હલકામાં હલકો માણસ પણ પોતાની ઉન્નતિ સાધી લઇ મહાનમાં મહાન પુરૂષ થઇ શકે, માનસિક શક્તિ સાધારણપણે સૌમાં સમાન હોય છે, તે વધારીને અલૌકિક કોટિમાં પહોંચાડવી એ માત્ર તેની ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે. આ શક્તિ અમુકજ માણસમાં કે અમુકજ કોઇ જાતિમાં હોય, અગર એનો ઉપયોગ અમુકજ માણસ કરી શકે એવો કાંઈ નિયમ નથી. પરમેશ્વરની દૃષ્ટિમાં સર્વે લોકો સમાનજ છે. એથી એણે દરેક માનવ માત્રની અંદર આ શક્તિનું બીજ મૂકેલું હોય છે.

માણસ માત્રના અંતઃકરણમાં અસાધારણ મહત્ત્વ પ્રાપ્ત કરી લેવાની શક્તિ બીજરૂપે મૂકેલી હોય છે. માત્ર તે બીજનું સંજોપન કરીને તેનું ઝાડ ઉગાડીને તેનાં ફળ, પુત્ર વગેરેનો સ્વાદ લેવો અગર તે બીજનો સમૂળગો નાશ કરવો એ તેના ઉપયોગ કરનારના સ્વાધીન છે. આ દૃષ્ટિએ આજ લગી જેમણે જેમણે યત્ન આદર્યો છે તેમને ફળ મળ્યાં છે. અને આજે પણ જે એ માર્ગનું અવલંબન કરશે તેને જરૂર તેનું ફળ મળશે. મારે આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી તેને પ્રતિભાવાન બનાવી અગાધ બુદ્ધિસામર્થ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું એ બાણી લેવું ઇચ્છ છે.

બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને તે દ્વારા અલૌકિક કાર્યો કરાવી લેવાના માર્ગો અનેક મોટા મોટા લોકોએ બતાવ્યા છે, તે બધા ખરા છે. એ ઉપાયો કાંઈ કલ્પિત નથી. તેમણે એ માર્ગને અનુસરીને પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી હતી તેથીજ તેઓએ પોતાના અનુ-

ભવે. ખીજને કહ્યા છે. મુકરર કરેલા માર્ગે પ્રયત્ન કરવાથી બુદ્ધિ-વિકાસ અવશ્ય થવાનોજ એમાં જરાય સંદેહ નથી.

એકાદ વિષય માત્ર ઉપર ઉપરથી જોઇને તેનું જ્ઞાન મળતું નથી. કેટલાક લોકોને તો પુસ્તક ઉઘાડીને વચ્ચુંજ કોઇ પ્રકરણ વાંચી જોવાની ટેવ હોય છે. આથી તે વિષયનું જ્ઞાન થવું કેવળ અશક્યજ છે. કેટલાક હરિના લાલ તો આથી આગળ વધીને માત્ર એ પાનાં વાંચીનેજ એ વિષે અભિપ્રાય આપી દે છે. આવા લોકોની અમને ખરેખર દયા આવે છે. એક સંત મહાપુરુષે કહ્યું છે કે 'સમસ્ત ગ્રંથ જોયા વિના જે નિર્રથક નિંદા કરે છે તે ભણેલો મુરખ છે.' સાદા વિષયની જે આ સ્થિતિ છે તો પછી નવા વિષયમાં ગહન વિચાર કરીને લખાયેલા પુસ્તક વિષે તો કહેવુંજ શું ! આવા ઉપર ઉપરથી જોનાર માણસને હાથે કોઇપણ એક કામ ફળી-ભૂત થવાનું શક્ય નથી. એ દરેક પુસ્તક, દરેક કામ ઉપર ઉપરથીજ જોઇ લેવાનો ! એટલે એને ફલપ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય ? એના જ્ઞાનમાં જરાય વધારો થવાનો સંભવ નથી. એટલુંજ નહિ પણ એનું છે તેજ જ્ઞાન ખાડામાં ભરાયેલા બંધિયાર પાણીની માફક મતીન થઇ જવાનું. આપણે કોઇ સામાન્ય કામ કરવામાં કેટલો બધો શ્રમ વેઠવો પડે છે. માનસિક શાસ્ત્રમાં તો દરેક બાબતના અનેક અભ્યાસ અને નિયમો હોય છે. એ જોઇને આવા લોકોના મનમાં નિરતસાહ પેદા થઇને એ બધું અશક્ય છે એમ તેઓ કહેવાના પણ આવા અધીરા લોકોએ કોઇ વિચાર કરીને એમ કહેવું જોઇએ. તરવાની સાદી કળા લો. પાણીમાં પડી માત્ર હાથ પગ હલાવવાથી માણસ પાણી ઉપર રહી શકે છે. આ સામાન્ય નિયમ બધાને ખબર હોય છે; પણ એટલાથી કામ ક્યાં સરે છે ! આ નિયમ જાણ્યા છતાં

તેણે જાતે પાણીમાં જમનેજ તરવું જોઈએ. ત્યારેજ તેને આ કળા આવડશે. એજ પ્રમાણે દરેક શાસ્ત્રની બાબત છે. એ શાસ્ત્ર નિયમોને અનુસરીને તે નિયમો સમજીને પછી અભ્યાસ કરવાથીજ તે શાસ્ત્રીની અંદર પ્રવેશ થાય છે. પ્રયત્ન શા અને કેવા કરવા એની બરાબર માહિતી મેળવીને એ પ્રમાણે ચાલવાથી તેના માનસિક હિતસાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એમ ન થાય તો કેવળ ભાર લદાવવા પ્રાણીની માફક રહેવાથી ફક્ત પ્રાપ્તિ થવાને વિચંચ થાય છે, એ સ્વાભાવિક છે.

કોઇ પણ શાસ્ત્રીય વિષય કે એકાદ નવો વિચાર આપણને પસંદ પડ્યો, આપણી સદ્બુદ્ધિને ગમ્યો તો તે વિષયના જે કોઇ નિયમો હોય તો તે પ્રમાણે ચાલીનેજ ફળપ્રાપ્તિ કરી લેવી ઘટે છે. પહેલાં તે વિષયનો ફીક સૂક્ષ્મદષ્ટિથી અભ્યાસ કરીને પછી તે પ્રમાણે કૃતિ કરવી જોઈએ. વિષયનું બીજ અંતઃકરણ ભૂમિકામાં રોપાઇ ગયા વિના તેથી ઇચ્છિત ફળપ્રાપ્તિ થવી અસંભવ છે. તેને પ્રયત્ન-અભ્યાસરૂપી જળનું સિંચન કરવાની અત્યંત જરૂર હોય છે.

બુદ્ધિકૌશલ્ય કે અલૌકિક બુદ્ધિ મેળવવાની ઇચ્છા કરનારા માણસે આ વિષયનો બરાબર ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ એક શાસ્ત્ર મનીને તેના નિયમોને અનુસરીને ચાલવું જોઈએ. આ શાસ્ત્ર અનુભવસિદ્ધ હોવાથી એના નિયમો પણ એવાજ છે. જેને એનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા હોય તેણે શુદ્ધ આચરણ પાળીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ એટલે તેને ફળપ્રાપ્તિ અવશ્ય થશેજ. કોઇ પણ બાબતમાં મતભેદ હોય એ સ્વાભાવિક છે; આ અમારું શાસ્ત્ર નવું નથી. આ આર્ય સંસ્કૃતિમાંનુંજ છે તો પણ વચલા કાળના ગાળામાં અદશ્ય થઈ જઈને હાલ તે નવા સ્વરૂપમાં આપણી આગળ



પ્રાપ્ત થાય છે માટે આના ઉપર ટીકાનો મારો થવાનોજ એ તદ્દન બુદ્ધિ છે. કેટલાક ટીકાકાર તો ઉતાવળીઆની માફક અશક્ય, હંખગ સખજૂઠ એમ કહ્યાંજ કરશે પણ આવા ટીકાકારોને અમે એટલુંજ કહીશું કે તેમણે ફક્ત શાબ્દિક કોટીક્રમ કરીને પોતાના મગજને ખાલી ત્રાસ આપવો નહિ જોઈએ. એટલીજ માનસિક શક્તિ આ વિચારો તરફ લક્ષ આપવામાં ખર્ચીને પછી પોતાનો અભિપ્રાય આપવો જોઈએ.

અમુક શાસ્ત્રને અનુસરીને આ વિષય નથી કે અમુક શાસ્ત્રમાં આ વિષય આવતો નથી એટલા માટેજ તે અમને માન્ય નથી એમ કહેવું એ આપણી પોતાની કૃતિઓને કેદખાનામાં ગોંધી રાખવા જેવું છે. આવા હઠાગ્રહને લીધેજ આપણે પોતાની બુદ્ધિને વિકાસ અટકાવીએ છીએ. આથી આપણી બુદ્ધિ પરતંત્ર અને સંકુચિત થઈ જાય છે. સ્વતંત્રતાની જરૂર દરેક પ્રાણી માત્રને હોય છે તો પછી બુદ્ધિને તેની જરૂર કેમ ન હોવી જોઈએ ? બૌદ્ધિક સ્વાતંત્ર્ય વિના માનસિક સ્વાતંત્ર્ય કેવી રીતે આવે ? અને આવે તો પણ કેટલેક કાળ ટકવાનું ?

આ ઉપરથી શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ કે એકાદ સત્યરૂપની વિરૂદ્ધ અમે બહુ પોકારવાનું કહીએ છીએ એમ કોઈએ કલ્પના કરવી નહિ. માત્ર પોતાની બુદ્ધિને તે કેદખાનામાં રાખી મૂકો નહિ અને સ્વતંત્ર્ય પણે વિદરવા દો એટલોજ અમારા કહેવાનો ભાવાર્થ છે.

તમારી બુદ્ધિને સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર કરો, ગમે તે વિષય લઈને તેમાં તેને ધ્યાનપૂર્વક પ્રવેશ કરવા દો એટલે તે વિષયનું જ્ઞાન તમને કેમ થતું જાય છે એ વાત તમારા ધ્યાનમાં આવશે. સ્વચ્છંદનાર્થે

નુકસાન થવાનો સંભવ છે ખરો પણ આ બાબતમાં એવી શંકા લાવવાનું કારણ નથી; કેમકે એમ કાંઈ તમારા મનને સ્વતંત્ર કરવાનું કહેતા નથી પણ તમારી બુદ્ધિને સ્વતંત્રતા આપવાનું કહીએ છીએ. બુદ્ધિ અને મન એમાંનો તફાવત વાંચક સારી પેઢે સમજતા હશેજ.

સત્ય શોધવાને મથો. સત્ય વસ્તુના નિર્ણય તરફ બરાબર ધ્યાન આપો. તમે વાંચેલી કે સાંભળેલી વાત ખરી છે કે નહિ એનોજ અનુભવ કરો અને તે ઉપરથી પોતાનો દ્વિધાદો કરી લેવાના માર્ગે વળો. આવા પ્રયત્નશીલ માણસોને અમે અહીં એટલું જ કહીશું કે આમ તમે પ્રયત્ન કરશો તો જરૂર તમારી બુદ્ધિમાં વધારો થશે અને તમે પ્રતિભાવન તરીકે દુનિયામાં આગળ આવશોજ.

મગજ, મન અને આત્મા આ ત્રિપુટી ઉપરજ બૌદ્ધિક ઉન્નતિનો ખરેખરો આધાર છે. બૌદ્ધિક શક્તિની વૃદ્ધિ કરવી તેનેજ અર્થ પ્રતિભાશાલી બનવું એ છે. આથી આ ત્રણે પૈકી એકની પણ ઉપેક્ષા કરવાથી ચાલે એમ નથી. આત્માને ન માનનાર જડવાદી માણસ આત્માની ઉપેક્ષા કરે છે અને ચૈતન્યવાદી માણસ મન અને મગજને ઓળખતો નથી પરંતુ જેને પ્રતિભાશાલી થવું હોય તેણે આ બંને મનોથી વેગળા રહેવું જોઈએ એમ ક્યાં વિના પોતાના કાર્યમાં તેમને સિદ્ધિ મળશે નહિ.

પરમેશ્વર બધે ઠેકાણે ફેલાઈને રહ્યો છે એમ કહે છે; પરંતુ ચાલુ વ્યવહારમાં એની કદી ખાત્રી થતી નથી એ વાત તો વેદોમાંજ રહી જાય છે. આ સત્ય જે થોડું ધણું દેખાઈ આવે છે તેનુંજ નામ પ્રતિભા. હવે આ પ્રતિભાનો—અલૌકિક બુદ્ધિ સામર્થ્યનો ઉપ-  
ગ કેવો કરવો તે સાધકના પોતાના ઉપર આધાર રાખે છે. તેણે

ગમે તો ઐહિક ફાયદો કરી લઈને એસવું કે પછી પારમાર્થિક ઉચ્ચ પદની પ્રાપ્તિ કરી લેવી.

પ્રતિભા કે અલૌકિક બુદ્ધિ વધારવાનું શાસ્ત્ર આવી રીતે નવા યુગમાં નવા રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ શાસ્ત્રનો મુખ્ય આધાર જે ત્રિપુટી ઉપર રહેલો છે તેનો વિકાસ જરૂર થવો જ જોઈએ. આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાને મગજની શક્તિ ખીલવવી જોઈએ. મગજની શક્તિ ખીલવવા માટે સ્નાયુઓ મજબુત કરવા માટે એકાગ્રતાની ખાસ જરૂર છે. આ એકાગ્રતા જે ભાગમાં વધારે પ્રાપ્ત થાય તે ભાગ વધારે બળવાન થાય એમાં જરાયે સંદેહ નથી. આ એકાગ્રતા કેમ પ્રાપ્ત કરવી એનું વર્ણન વિષયને અનુસરીને આગળ આપ્યું છે તેનો વાંચક અવશ્ય અનુભવ કરી જોવો.

## ધનવાન (આવૃત્તિ ચોથી)

જે તમે ધણા ધણા ધંધા કરવા છતાં પણ દમડી દેખતા ન હો, વેપાર ધંધા કે ખીજ ઉદ્યોગમાં ધારેલો લાભ ન થતો હોય, ખેતીમાં વીસ પચીસ ધણું પકવવાની ઇચ્છા હોય, હુન્નરકળાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન મેળવી કળાકુશળ બનવું હોય, કોઈ પણ ધંધાની સાથે હજારો રૂપિયા સહેલાઈથી કમાઈ શકાય એવી શોધોને શીખવાની ઇચ્છા હોય, અને આજ જન્મમાં લાખો અને કરોડો ધનના સ્વામી બનવું હોય તો આજે જ આ પુસ્તક મંગાવી ઉપયોગ કરજો આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાનાં હજારો સરટીરીકેટો મળ્યાછે. તેની અંદર તેર ભાગમાં અને ૧૬૦ પ્રકરણોમાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાનનો શોધનો, અને કળાઓનો ક્રમવાર સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કી. રૂ. ૧૦

લાગ્યોદય ઓફીસ, ખાડીયા-અમદાવાદ અને કાલ્યાદેવી-મુંબાઈ.



## પ્રકરણ ૨ બું.

### શરીરનો આંતર પ્રદેશ !

શરીરમાંના કોઈ અવયવને બળવાન કરવો હોય તો બે વાતની ખાસ જરૂર હોય છે; તેમાંની એક અધિક પોષણની અને બીજી વધારે ઉત્પાદક શક્તિની.

શરીરના દરેક ભાગનું પોષણ લોહીથી થાય છે અને જ્ઞાન-તંતુઓથી તે ભાગમાં ઉત્પાદક શક્તિ પહોંચે છે. લોહી જે ભાગમાં જઈને તેને પુષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કરે છે તે ભાગ તરફ ઉત્પાદક શક્તિ આવીને મદદગાર થાય છે. જે ભાગમાં લોહીનો વેગ વધુ હોય ત્યાં પોષણ શક્તિ વધતીજ નય છે તેમજ જે ભાગમાં જ્ઞાનતંતુનું વધુ બળ હોય છે તે ભાગની ઉત્પાદક શક્તિ વધારે હોય છે.

હવે આપણે ઈચ્છેલા ભાગમાં લોહીની ગતિ કેવી રીતે વધારવી અને તેજ ભાગમાં જ્ઞાનતંતુની શક્તિને કેમ વધારવી એ જોઈશું.

પરંતુ એ પણ કાંઈ બહુ મુશ્કેલ નથી, આ વાત પ્રયોગથી સિદ્ધ કરાયેલી છે. શરીરના જે ભાગમાં મનની એકાગ્રતા થાય તે

ભાગમાં લોહીની ગતિ તેમજ જ્ઞાનતન્તુનું બળ પણ વધેજ છે. માત્ર આ એકાગ્રતા યથાવિધિ થવાની જરૂર છે. આમાં જો કાંઈ ફેર થયો તો પછી એનું ફળ મળતું નથી. આ ઉપરથી હવે પ્રતિભા-શાળી થવાની ઇચ્છાવાળા માણસે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાનીજ કુંચી મેળવવી જોઈએ.

દરેક માણસમાં માનસિક કે આત્મગત સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય વસ કરે છે અને એના ઉપર આપણી બધીય શારીરિક પ્રવૃત્તિ આધાર રાખે છે, એમ માનસશસ્ત્ર વડે હાલમાં સિદ્ધ થયું છે માટે શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ ઘટના આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય વિના થઈ શકેજ નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શરીરના જે ભાગમાં આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય કાર્ય કરી રહેલું હોય ત્યાં લોહીની ગતિ વધે છે અને ઉત્પાદક જ્ઞાનતન્તુઓની વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આથી એકાગ્રતા મેળવવા માટે લોહીની ગતિ કે જ્ઞાનતન્તુની ઉત્પાદક શક્તિ ઉપર ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા નથી પણ એ જાનેના સ્વામી-સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય-ને વશ કરવાથી બધું કાર્ય પાર પડે છે. મુખ્ય અમલદાર વશ થાય તો પછી હલકા નોકરો પાસે કોણ ખુશામત કરવા જાય ?

એકંદરે બધી વાતમાં એકાગ્રતાની ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. આજ એકાગ્રતાથી આગળનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવાનો છે, પણ એ એકાગ્રતા કરતાં પહેલાં મનને વિચારમય સ્થિતિએ લઈ જવું જોઈએ એ ઉપરજ બધું રહસ્ય આધાર રાખે છે.

વિચારમય મનનું કાર્ય મહાન હોય છે. વિચારમાં લીન થએલું મન પોતાના વિચાર વિના બીજું કાંઈજ નેતું નથી. તે પોતાનાજ ત્રિપયના તરંગોમાં મગ્ન થએલું હોય છે. તે વિષયમાં તે પોતાની

શક્તિ પ્રમાણે પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે બાહ્ય જગતને બૂલી જાય છે. આવી સ્થિતિમાંથી તે આપ મેળેજ ઠેકાણે આવે છે.

વિચારમય સ્થિતિમાં આપણી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં અધિક સૂક્ષ્મ આંદોલન શરૂ થયેલું માલમ પડી આવે છે. આ સ્થિતિ કાંઈ નવીન છે એમ નથી અગર અશક્ય વસ્તુ સિદ્ધ થઈ એમ પણ એનો અથ નથી. મનને સમુદ્રની ઉપમા બરાબર લાગુ પડે છે. સમુદ્રનો ખળ-ભળાટ જેમ સદાકાળ ચાલુજ રહે છે તેમ મનના વ્યાપાર પણ સર્વ કાળ ચાલુજ હોય છે. તે જેમ એકાદ વખતે તોફાની થઈ જાય છે તેમ મન પણ ક્યારેક પ્રસંગે ખળભળી ઉઠે છે. માનસિક સમુદ્રની ભરતી ઓટ થયાં કરે છે.

એકાદ કણને પ્રિય લાગે તેવું સુસ્વર સંગીત સાંભળીને આત્મા તલ્લીન થઈ જાય છે, એને બાહ્ય જગતનું જ્ઞાન રહેતું નથી. આ સ્થિતિ કાંઈ નુતન નથી કે યોગાભ્યાસમાંની નથી. સાદા વ્યવહારમાં પણ એનો અનુભવ થાય છે. એજ આ વિચારમય એકાગ્રતા છે. આ વખતે તમારા રોમ રોમમાં હર્ષ ફેલાઈ રહે છે. આનેજ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનો ઉદય કહેવામાં અડચણ નથી. સૃષ્ટિ સૌંદર્યથી તમારું અંતઃકરણ દ્રવીભૂત થાય અને તમને આનંદનો અનુભવ થાય તો તમે વિચારમય સ્થિતિએ પહોંચ્યા છો એમ સમજજો. આવે વખતે તમારામાં ઊંચી ભાવનાઓ જન્મત થાય છે. આ ભાવનાલહરીઓ ઉત્પન્ન કરનાર બીજું કોઈ નહિ પણ તમારું સૂક્ષ્મ સામર્થ્યજ છે.

વિચારમય સ્થિતિનો ખુલાસો વાંચકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે આટલી વિગતમાં ઉતરવું પડ્યું. આના સંબંધમાં બીજા પણ બહુ દાખલાઓ આપી શકાય એમ છે. પણ તેની ખાસ જરૂર નથી. માત્ર વિષયનું સ્પષ્ટીકરણ થયું એટલે બસ.

આપણને મગજ કે શરીરની વૃદ્ધિ કરવાની હોય તો તે આખ-  
તનો મનમાં વિચાર કરવો જોઈએ અને પછી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી  
જોઈએ. આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે  
આપણા મનને આ દૃશ્ય જગતમાંથી કાઢી લઈ સૂક્ષ્મ આંતર સ્થિ-  
તિમાં લઈ જવાનું છે. આવી સ્થિતિમાં તે જે કંઈ ક્રિયાઓ કરશે  
તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય તેનું અનુકરણ તત્કાળ કરશે, જેનું મન  
વિચારમય સ્થિતિમાં લીન થઈ તે જે શરીરના ભાગમાં એકાગ્રતા  
પ્રાપ્ત કરી હોય ત્યાં આગળ આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય આવીને દાખત થઈ  
જાય છે. તેની સાથેજ ઉત્પાદક શક્તિ અને લોહીની ગતિ પણ  
આપ મેજેજ કામે લાગી જાય છે.

શુરવાકર્ષણના નિયમે પ્રમાણેજ આના પણ નિયમે ગમે  
ત્યારે મનની વિચારમય સ્થિતિ કેમ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણે  
પ્રથમ જોઈએ.

ગમે ત્યારે મનને વિચારના વમળમાં અટકાવી દેવાની યુક્તિ  
બહુ કઠણ નથી. વિચારમય સ્થિતિનું સ્વરૂપ શું છે એ પ્રથમ ખરા-  
ખર સમજી લેવું જોઈએ. દરેક વખતે કેવી કેવી ક્રિયાઓ થાય છે તે  
માત્ર ખરાખર સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ એટલે પછી તે ઉપરથી  
એનો ઉપયોગ દર વખતે કરી શકાય. આમ પ્રયત્ન કરતી વેળાજ  
સૂક્ષ્મ આંદોલનોના પ્રદેશમાં તમે જઈ પહોંચશો. માત્ર આવે વખતે  
ઉત્તર વળ ખીલકુલ કામમાં આવશે નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉતાવળ  
કરવાથી સર્વ યત્નો નિરર્થક થઈ જવાના અને આખરે નિરાશામાં  
તમે ડૂબી જવાના. ઉચ્ચ ભાવના કે શુદ્ધ વિચાર ઉપર મનને થોડી-  
વાર એકાગ્ર કરવું જોઈએ.

ન્યાં આગળ થોડીવાર મન આનંદિત થઈ આંતર પ્રદેશમાં

પ્રવેશ કરે એવાજ એકાદ વિષયનું આરંભમાં મન આગળ ધ્યાન કરવું એટલે પછી વધારે મહેનત કરવી પડે નહિ.

ઉચ્ચ ભાવના જાગ્રત કરનાર મધુર, હૃદયદ્રાવક અને કોમળ ઇશ્વર રત્નિતિ, વૈરાગ્યપૂર્ણ, તત્વજ્ઞાનયુક્ત એવા ઉદાત્ત વિષયોથી ભરેલા શ્લોકો કે ગીતો થોડો વખત ગાવાં. કોઇવાર એકાદ મનગમતા કાવ્યના વાચનવડે પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે, તો કોઇવાર ગદ્યકાવ્યથી પણ મન તલ્લીન થઇ જાય છે. આવી રીતે સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશતાં પહેલાં મનને એક જગાએ લાવી મૂકવું જોઇએ. મન ઉપર સખ્તાઇ કરવી એતો તદ્દન અશક્ય છે. માટે ચંચલ મનને આકર્ષવા માટે તેને ગમે તે પ્રમાણે બાહ્ય સાધનોની મદદ લેવી જોઇએ.

આમ આપણને જે બાહ્ય મદદની જરૂર પડવાની છે તે ફક્ત મનનેજ ગમે તેવી ન હોવી જોઇએ પણ તે અંતરાત્માને પણ ગમે તેવી હોવી જોઇએ ત્યારેજ આ યોગ સાધ્ય થશે. આત્માને કોરાણે રાખી મન ગમે તે વિષયમાં લીન થઇ જાય, તેથી કાંઈ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થવાની નથી.

કેટલાક મહાપુરુષોએ ઇચ્છાને પોતાની દાસી બનાવી મૂકી છે તો કેટલાક સંજ્ઞાઓએ મનના ઘોડોને યોગની લગામ વડે કબજે રાખીને તેને પોતાની મરજી મુજબ વાળવાનું સામર્થ્ય મેળવ્યું છે. આવા લોકોને માટે એકાગ્રતા એ રમત વાત છે. પૂર્વ વખતના ઋષિ-મુનિઓ એકાગ્રતા વડેજ સમાધિ લગાવતા હતા. તેઓ આ એકાગ્રતા પોતાને જોઇએ ત્યારે બહારની મદદ વિના પ્રાપ્ત કરતા. આ સ્થિતિ તેઓએ અભ્યાસ વડેજ મેળવેલી હોય છે. આપણે આપણી મરજી મુજબ આંખો ઉઘાડી તેમજ બંધ કરીએ છીએ તેજ પ્રમાણે આ લોકો ગમે તે વખતે પોતાના મનને ઇચ્છામુજબ એકાગ્ર કરી શકે છે.



વિચારમય સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરવા માટે બીજો એક સહેલો ઉપાય છે. મન જે જે ભૂમિકામાં જે જે વખતે પ્રવેશ કરે તે તે વેળાએ આપણા અંતરમાં કેવો કેવો ફેરફાર થતો જાય છે. એનો ખારીકાધથી અભ્યાસ કરવો. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં દરેક ભૂમિકાના યથાર્થ સ્વરૂપમાં બુદ્ધિને આરૂઢ થઈ જવા દો. આ અભ્યાસ બહુ મનોરંજક અને ગુઢ છે, છતાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે એ ઉત્તમ ઉપાય છે. કેમકે મન જે ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે તે ભૂમિકાનું યથાર્થ સ્વરૂપ માત્રમ પડી આ સ્વરૂપ જાણવા માટે જ્ઞાનની જરૂર પડે છે. આવે વખતે મનને જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રવેશ કરવાની ટેવ પડી જવાથી પછી બીજી બધી ઘટનાઓ જ્ઞાનપૂર્વકજ બને છે.

આની રીતે મન અંતઃપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરતાંવેંત તેને સર્વ ભૂમિકાનું પુરેપુરું જ્ઞાન થતું જાય છે. એનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાય તો પછી માણસ ગમે તે વખતે વિચારમય સ્થિતિમાં જઈ શકશે એમ નક્કી માનવું.

વિચારમય ભૂમિકા બહુ વિસ્તૃત હોવાથી વિચારમય સ્થિતિમાં દરેક સ્થિતિનું સમગ્ર અને સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યા વિના ચાલે એમ નથી. આમાં બાહ્યભૂમિકા અને આંતરભૂમિકા એમ બે પ્રકાર હોય છે. એ બરાબર લક્ષમાં રાખવું. આનો બરાબર અભ્યાસ કરવા માટે યોગ્ય માનસશાસ્ત્ર અને ભૌતિકશાસ્ત્રનું મનન અવશ્યક કરવું જોઈએ કે જેથી આ મનોવ્યાપારનું વિગતવાર જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય.

(X) એકસ અને (N) એન કિરણો વડે મનના સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું તથા ઉચ્ચ આંદોલનોનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ થયું છે. આ દૃશ્ય જગતમાં જે કાંઈ સામર્થ્ય બરેલું છે એ સામર્થ્યની ભૂમિકા માણસ-

નામાં છે. ‘યથા પિણ્ડે તથા બ્રહ્માણ્ડે’ એ કહેવત અક્ષરશઃ ખરી છે. એ કાંઈ આજકાલની નથી પણ ધણા પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવેલી છે. કોઈ સત્પુરુષ ભૂતકાલીન વાતો ખરાખર કહીને પછી અવિષ્ય પણ કહી આપે છે તેવા લોકોમાં આનીજ વૃદ્ધિ થએલી હોય છે. આવા લોકોની ઇન્દ્રિયો ધણી ઉચ્ચ દરજ્જાની હોય છે. માટે પ્રતિમાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ આનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

આપણી દૃષ્ટિને માત્ર આપણું સ્થૂણ શરીરજ દેખાય છે. એ શિવાય બીજું કાંઈ દેખાતું નથી, પણ આપણા શાસ્ત્રો આટલેથીજ અટકી જતા નથી. પ્રાચીન ઋષિઓએ આ વિષયમાં બહુ શોધખોળ પૂર્વક વિચાર કરેલો છે. આ સ્થૂણ શરીરમાં સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને મહાકારણ શરીર એમ ત્રણ શરીરો હોવાનું શાસ્ત્રોએ કહેતું છે. આટલેથીજ બસ નથી. આપણા સ્થૂણ શરીરમાં ઇન્દ્રિયોને સમજવાનું જેટલું સામર્થ્ય છે તેથી વધારે સામર્થ્ય અંદરના દરેક અવયવમાં હોય છે. પણ આમાં આપણે વિશ્વાસ રાખતા નથી. હાલના રસાયન શાસ્ત્રે પણ આ વાત કબુલ કરેલી હોવાથી હવે તેમાં વિશ્વાસ રાખવામાં કાંઈ અડચણ નથી. રસાયન શાસ્ત્ર કહે છે કે આ અસ્થિમાંસમય શરીરમાં સૂક્ષ્મ પ્રકારનું તત્ત્વ છે અને તે સૂક્ષ્મ તત્ત્વમાં પણ તેથીયે વધુ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ રહેતું છે. એવી રીતે એકમાં બીજું, બીજામાં ત્રીજું, એવાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની યથાક્રમે બાર ભૂમિકાઓ છે. આમ આપણા સ્થૂણ શરીરમાં ધણાં તત્ત્વો રહેલાં છે. આપણું આ સ્થૂણ શરીર એ તો જડમાં જડ એવું છે. અને તેના આદોષ-નોનો વેગ ઉતરતા પ્રમાણમાં હોય છે. અંદરના સૂક્ષ્મ શરીરો જેમ ઉતરતા પ્રમાણમાં સૂક્ષ્મ હોય છે. તેવાં કાંઈ આદોષનોની બાબતમાં

નથી હોતાં. આંદોલનોનો ક્રમ આથી અવળો છે. જે વધારે સૂક્ષ્મ તેના આંદોલનોનો વેગ વધારે સૂક્ષ્મ હોય છે. વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે આ અંદરના સૂક્ષ્મ શરીરના તત્વોના આંદોલનોનો વેગ ઇથર-આકાશતત્વના આંદોલનોના જેટલો હોય છે. આ બંનેના વેગની સામ્યતા થઇ શકે છે.

જે ઠેકાણેથી ઇથરની શરૂઆત થાય છે ત્યાંથીજ અંતરાત્માનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે. આ ઠેકાણે અત્યંત વિશાળ આંતરસૃષ્ટિ હોય છે. આજ આંતરસૃષ્ટિને વિકાસો અત્યુર્થ પરિણામ કહે છે.

આ આંતર પ્રદેશમાં મહાકારણ શરીરનો પ્રદેશ છે. દરેક વ્યક્તિના અંતરમાં એક અગમ્ય પ્રદેશ છે. અમર્યાદિત ઉન્નતિનું અદૃશ્ય બીજ અહીંજ હોય છે; માટે આ પ્રદેશ તરફ ખરાબર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

આજ આંતર કે સૂક્ષ્મ પ્રદેશની સાથે આપણે કંઈક વધારે સંબંધ આવવાનો છે એટલા માટેજ એ પ્રદેશ આપણે જેટલો કબજે કરી શકીએ તેટલો કરી લેવો જોઈએ. આપણી મરજી મુજબ અમે ત્યારે એ પ્રદેશમાં આપણે પ્રવેશ કરી શકીએ એટલા માટે યોજકે એનો ખરાબર અભ્યાસ કરીને એ કળા સિદ્ધ કરી લેવી ઘટે છે.

વિચારમય સ્થિતિમાં મનને છોડીને તેથી આગળ આ આંતર પ્રદેશ તરફ તેને વાળી યોજકે પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવાનો છે. આ આંતર પ્રદેશમાં આપણે જેમ જેમ નીચે ઉડા ઉતરતા જઈશું તેમ તેમ આપણું સામર્થ્ય વધતુ જશે એમાં જરાએ શક નથી.

આપણા મગજની વૃદ્ધિ થઇને જ્ઞાનતન્તુઓ જાગ્રત થાય તે માટે આપણે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશીને એ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યને સ્પર્શ

કરવો જોઈએ. મનને વિચારમય સ્થિતિમાં લઈ જવાનો યત્ન કરીને ધીરે ધીરે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં લાવવું જોઈએ. આ યોગાભ્યાસ છે; પણ યોગાભ્યાસ છે એટલા માટે કરીને અટકી જવું ન જોઈએ. બૌદ્ધિક સામર્થ્ય કમાવવું હોય તો આટલી ખટપટ તો કરવીજ પડવાની.

એકાગ્રતા કરતી વેળા તમે ન્યારે વિચારમય સ્થિતિમાં હો છો ત્યારે તમને જે શારીરિક ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તેનું ધ્યાન રાખવું. જ્ઞાનતન્તુમાંથી કયા ભાગનો વિકાસ તમારે કરવો છે તે બરાબર સમજી લેવું જોઈએ. આ વખતે એ ભાગમાં લોહીની ગતિ જોરથી થઈ રહેલી તમને માલમ પડશે. ઉત્પાદક શક્તિ હંમેશાં જાગ્રત હોય છે અથવા તો તે હંમેશા સદાકાળ આવશે એ કાંઈ કહેવાય નહિ; અગર તે બાબતના બહુ નિયમો પણ નથી; છતાં પણ ધણા પ્રસંગે આ શક્તિ આકર્ષિત થાય છે એટલું ખરું છે.

આપણે જે શારીરિક ભાગની અગર મગજની વૃદ્ધિ કરવાની હોય તેનો પ્રથમ નિશ્ચય કરી લઈ તે તરફ ઉત્પાદક શક્તિ લઈ જવાની ખટપટ કરો એટલે તમારો ઉદ્દેશ પાર પડેલો જણાશે. આમ એકાગ્રતા મેળવવાનો અભ્યાસ તમે શરૂ કરશો એટલે તમારા શરીરમાં એક અજબ જેવું સ્થિત્યંતર પેદા થએલું તમને માલમ પડશે.





### પ્રકરણ ૩ બું.

#### ઉત્પાદક સામર્થ્ય.

કોઇ માણસ ઉંચી જગાએથી લપસ્યો એટલે તેની જે સારી-રિક સ્થિતિ થાય છે તેવીજ તેની માનસિક સ્થિતિ પણ કોઇવાર થાય છે. અકસ્માત રીતે તીવ્ર નિરાશા પેદા થવાથી મનની શી સ્થિતિ થાય છે વાં ? તે વેળાએ જેવી મનની ઉતરતી સ્થિતિ હોય છે તેવીજ સ્થિતિ માનસિક ઉન્નતિને વખતે થવી જોઇએ. આપણા શરીરમાં આવી જાતની માનસિક શક્તિ વાસ કરે છે, પણ આપણે આળસને લીધેજ તેનો નાશ કરીએ છીએ.

માત્ર આળસને લીધે ઘણા લોકોના શરીરમાંની આ માનસિક શક્તિ નિષ્પયોગી થઇ ગયેલી હોય છે. આ શક્તિને જે કામમાં લાવીએ તો સામાન્ય માણસ પણ અજબ પ્રતિભાશાલી બની જાય.

એમાંય બીજું ભેદો છે. કેટલાકે બેદરકારીથી પોતાનું માનસિક બળ ગુમાવેલું હોય છે. કેટલાકનું તો અપરિપક્વ સ્થિતિમાંજ હોય છે. આવા લોકોમાં ઉચ્ચ જાતના વિચારોજ આવવા સંભવનીય નથી.

આવી રીતે માનસિક સામર્થ્યમાં ફાતર કરનાર માણસનું કામ તેના હાથે ખમણા ઉત્સાહથી ચાર પડે છે.

સૌથી શ્રેષ્ઠ કાર્યની જગતને અત્યંત આવશ્યકતા છે. આથી આવી રીતે કામ કરનાર માણસને જગત બહુ ચાહે છે. બુદ્ધિપ્રભાવથી કરેલું કામ ઉત્તમ હોય છે. તેથીજ એવા કામ તરફ લોકો હંમેશાં આકર્ષાય છે. આવા કામનો લોકો પાસેથી સારો બદલો પણ મળે છે.

વિવિધ જાતનું કામ કરનાર અને નવીન શોધ કરનારા પ્રતિભા-સંપન્ન માણસોની જગતને જરૂર જણાય છે, ખરી પણ આવા આવા માણસોની સંખ્યા બહુ નજીવી હેય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે માણસ પોતાની માનસિક શક્તિની ઉન્નતિ કરવાની ઇચ્છા કરતો નથી. મતલબ કે તેની માનસિક શક્તિનો વિકાસ બરાબર થતો નથી.

ઉત્તમ માનસિક શક્તિવાળા લોકોની ઉન્નતિ થવાના ધણા પ્રસંગો બને છે. પણ ધણા લોકો એવા પ્રસંગોને જતા કરે છે. પોતાની લાયકાત ન હોવા છતાં ઉન્નતિની, પુષ્કળ ધન પ્રાપ્ત કરવાની કેટલાક લોકો ઇચ્છા કરે છે. પરંતુ પ્રયત્ન વિના મશ મળવો સંભવતો નથી.

લાયકાતવાળા માણસોની ઉન્નતિ જરૂર થાય છે એવો નિયમ છે. માટે લાયકાત મેળવવાનાં જે જે સાધનો હોય તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં અભ્યુદયની ઇચ્છાવાળા લોકોને આનંદજ થવો જોઈએ. લાયકાત મેળવવાના સાધનોમાં પોતાના મનનું રૂપાંતર કરવું એ મોટામાં મોટું સાધન છે, માટે અભ્યુદયેચ્છુ લોકોએ એ તરફ ધ્યાન રાખી આ કામ કરવું.

આપણા માનસિક સામર્થ્યનો ત્રણ ચતુર્થાંશ કે તેથી પણ વધારે ભાગ માત્ર પેટ ભરવાની ચિંતા પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે. એ

આ સામર્થ્યનો કેવળ નાશજ છે. આ સામર્થ્યનો પોતાના અબ્યુઝની ખાછળ ઉપયોગ કરીએ તો આપણું ધ્યેય નજીક આવ્યા વિના રહે નહિ. ચિંતા, કાળજી વગેરેથી માનસિક સામર્થ્યનો નાશ થાય છે. માટે એમાં ખર્ચાતું સામર્થ્ય ખચાવીને સામર્થ્ય હાનિ અટકાવીને એનો ઉપયોગ આપણા અબ્યુઝ માટે કરીએ એ દરેકનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

કામને કામ માર્ગે આપણી માનસિક શક્તિના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, સાથેજ ઉત્પાદક બલનો પણ ભરપુર સંગ્રહ કરી રાખવો જોઈએ. આપણા શરીરમાંનું ઉત્પાદક બળ આકાષણું કરીને મગજ તરફ વળવું જરૂરનું છે. આ ઉત્પાદક બળ જેમ શુદ્ધ હોય તેમ વધારે સારું.

ધણી લોકોમાં શુદ્ધ ઉત્પાદક બળનો સંગ્રહ થએલો હોય છે. તેને લીધેજ તેમનાથી માનસિક શક્તિનાં કામો થાય છે. આવો માણસ માનસિક સામર્થ્ય વધારવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ સામાન્ય માણસમાં આ બળ બહુ હોતું નથી તેથી તેનું માનસિક સામર્થ્ય યોગ્ય રીતે વિકાસ પામતું નથી. આનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે શરીર બળ વધારતા જઈને તેને શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. ધણી તેનો ઉપયોગ માનસિક સામર્થ્યનો વિકાસ કરવામાં કરવો.

આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થનારા બળનો ધણોખરો ભાગ ક્રોધ, શોક, મોહ, લય ચિંતા વગેરે મનોવિકારોથી નાશ પામે છે. દુરાચાર અને દુષ્ટ વ્યસનોથી પણ ધણું બળ હણાઈ જાય છે. અનિયમિત જીવન જીવનારાઓની પણ એજ દશા હોય છે, જેનો નિશ્ચય અધૂરો હોય છે, જેના વિચારો ધડીમાં બદલાય છે એ માણસ

બહુ ક્રમતાકાત બને છે. આખો દિવસ બક બક કરવાથી પણ એ બળ ક્ષય પામે છે. એમ અનેક શત્રુઓ એ બળની સામે કામ કરે છે.

શાંત મનવડે વ્યવહાર કરવાથી તે તે કામો પણ સારાં થાય છે તથા એમાં માનસિક શક્તિનો બહુ ક્ષય થતો નથી. સદાચરણ વડે નિયમિત જીવન ગાળવું જોઈએ. ઇન્દ્રિયોને વશમાં રાખવી જોઈએ. થોડું પણ વ્યવસ્થિત ખેલવું જોઈએ. સમાધાન વૃત્તિ રાખીને મનોવ્યાપાર વ્યવસ્થિતરીતે ચલાવવો જોઈએ. આમ વર્તીને માનસિક બળ પોતાના વિકાસ તરફ વાળવું. પછી પોતાના મગજમાંની વિવિધ જાતની નિદ્રાવસ્થામાં રહેલી શક્તિઓને આ સામર્થ્ય વડે જાગ્રત કરવી. પ્રયત્ન કરવાથી તમે જરૂર યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકશો, અને યોગ્યતા મેળવી એટલે પછી તમારો અભ્યુદય ચવાની શી વાર ?

શરીરમાંના સામર્થ્યનું અધિક ઉચ્ચ ઉત્પાદક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવાનું મુખ્ય સાધન એ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરીને તે શક્તિ શરીરમાંના કોઈ અમુક ભાગમાં લઈ જવી તે છે. પરંતુ જે સામર્થ્ય અપકવ કે નિરંકુશ એટલે ધડીમાં આમ ને ધડીમાં તેમ જનાઈ હોય તેનાથી એકાગ્રતા મેળવી શકતા નથી, એકાગ્રતા જો ન મળે તો પછી બળને બીજા ભાગમાં લઈ જવું શી રીતે ? આ માટે એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ અર્થે સર્વ સામર્થ્ય એકઠું કરીને પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

હવે આ રૂપાંતર કેમ કરવું ? એ એક સવાલ છે. પરંતુ આ વિષય યોગશાસ્ત્રનો હોવાને લીધે ધીરે ધીરે જ એનો વિચાર કરવો જોઈએ. આ એક કળા છે. આ બહુ મહત્ત્વનો વિષય છે, એ કાંઈ એક જ દિવસમાં પ્રાપ્ત થઈ જાય એમ નથી. જેનું જેવું શરીર



સામર્થ્ય હોય તે પ્રમાણે કેટલાક મહિના, કેટલાક અઠવાડીયાં અગર તો કેટલાક દિવસમાં પણ એની સિદ્ધિ થાય એમ છે.

તમે પોતાના શરીરમાં શુદ્ધ ક્રિયા ચાલુ હોઇને દરેક અણુએ અણુ શુદ્ધ હોવાની ભાવના કરો. તમારા શરીરની બધી ક્રિયાઓ શુદ્ધ અને અખંડ ચાલ્યાંજ કરશે એમજ ઉત્કટ ઇચ્છા કરો. સદાકાળ તમે માત્ર વિચારમગ્ન રહો.

વિચારમય સ્થિતિમાં છેક અંદરના પ્રદેશમાં તમારે જવાનું છે એમ દઢ ભાવના કરો. રાત્રે સૂતી વખતે આજ નિશ્ચય મન સાથે કરી લઇને નિરાંતે સૂઇ જાઓ. આ ભાવનાઓ તમારા મન ઉપર જેમ દઢ થતી જશે તેમ તેમ તમારું સામર્થ્ય વધતુંજ જશે, એમ તમને અનુભવથી માલમ પડશે.

તમારા શરીરમાંની લિન્ન લિન્ન સામર્થ્યની શુદ્ધિ થયાનેજ તમને અનુભવ થાય એટલે પછી તમે ઉચ્ચ અથવા અંદરના પ્રદેશમાં જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારું શરીર સૂક્ષ્મ અને અત્યંત સૂક્ષ્મ એવા રાસાયનિક સામર્થ્યથી ભરેલું છે એ ખરાખર લક્ષમાં રાખો. તમે ઉત્પાદક બળનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરશો તો અત્યંત સૂક્ષ્મ જાગમાં પણ તમે જઈ શકશો.

પાછળ કહેલી વિચારમય સ્થિતિમાં અર્થાત્ સૂક્ષ્મપદાર્થમાં પ્રવેશ કરી લેવા માટેની કુચ્છી એકાગ્રતા છે. તે તરફ આ સામર્થ્યને એચ્છી જવું જોઈએ. એથી એકાગ્રતામાં સારી મદદ મળે છે.

બળનું રૂપાંતર કરવાનો ખીજો એક માર્ગ છે. માનવપ્રાણી એ આશાવાદી હોય છે. કોઇ વાર કલ્પના તરંગોમાં મગ્ન થઇ પોતાની કલ્પિત સૃષ્ટિ નિર્માણ કરીને તેનો આદરાર્થ થઇ જાય છે. એમાં કેટલીક ખીનાઓ ભવિષ્ય કાળમાં કોઇ વખતે થવાની હોય છે. આ

વખતે સાધારણ એકાગ્રતા હોય છે. આને આપણે વ્યવહારમાં તંદ્રા કહીએ છીએ. યોજકે આ સંધિ ગુમાવવી નહિ. એને જે ભાગમાં આ શક્તિ જોઇતી હોય તે ભાગમાં તે લઇ જઇ ત્યાં એકાગ્રતા સ્થિર કરવી. એ ભાગનું સમર્થ્ય તદ્દન શુદ્ધ છે એમ ભાવના કરવી અને પછી એ સામર્થ્ય સાથે તમે તે સૂક્ષ્મ ભાગમાં પ્રવેશ કરો,

મન ઉત્તેજિત થવાથી જે શક્તિ પેદા થાય છે તે પ્રમાણે કાર્ય ન થાય તો તે શક્તિનો ક્ષય થાય છે. ઇચ્છેલું કાર્ય ન થવાથી જે નિરાશા થાય છે. તેજ તે ક્ષયનો કાળ છે. માટેજ આ બલનો ઉપયોગ કરી લઈ આંતર અથવા સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં જણાવાનો યત્ન કરવો. આંતર પ્રદેશ એ બળની કોડી છે. આ ભંડારમાં તમે જેટલું બળ સંઘરશે તેટલાનો આગળ ઉપર તમને ઉપયોગ થયા વિના રહેશે નહિ. તમે ગમે ત્યારે ગમે તે કામમાં આ બળનો ઉપયોગ કરી શકશો. માનસિક શક્તિને યોગ્ય માર્ગે લગાડીને તેની વડે આપણું કામ પાર પાડવું એ યોજકના હાથની વાત છે, એકાગ્રતા કરતાં પહેલાં આપણા આખા શરીરનું સામર્થ્ય શુદ્ધ અને ઉચ્ચ દરજ્જાનું છે એવી ભાવના હંમેશાં કરવી જોઈએ. આવી રીતે તમે એકાગ્રતા મેળવતા જશો તેમ તેમ તમારા બળનો તમે ખરાબર ઉપયોગ કરી શકશો. સામર્થ્યનો શાંત ચિત્તે ઉપયોગ કરીને આંતર સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, એટલે દરેક વખતે કરેલી મહેનતનો યોગ્ય બલો તમને મળે છે એવો તમને અનુભવ થશે.

તમે નિત્ય નિયમથી આ પ્રમાણે કેટલાક માસ સુધી સતત પ્રયત્ન ખંતથી કર્યો કરશો તો તમારામાં આશ્ચર્યકારક ફેરફાર થએલો તમને જણાશે. તમારો યત્ન કાંઈ ફેાગટ જશે નહિ. એક

મહાપુરૂષે કહ્યું છે કે સભ્ય સંકલ્પનો દાતા ઇશ્વર છે. તેજ સર્વ મનોરથોને પૂર્ણ કરશે.

એકાદ વાસણ ભાંગે અને તેમાં પાણી નાંખીએ તો તે છિદ્ર-વાટે બહાર નીકળવાનુંજ. એજ પ્રમાણે યોજકના મનરૂપી વાસણમાં દોષરૂપી છિદ્ર હોય તો તેમાંથી બળરૂપી જળ વહી જવાનું. માટે શુદ્ધતાની ખાસ જરૂર છે. આપણા બળનો ઉપયોગ કરવા માટે તેનું રૂપાંતર કરવાની જરૂર છે. આથી નકામું જતું બળ કામમાં લાવી તેનો ઉપયોગ ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવના તરફ કરી લેવો ઘટે છે. ક્રોધમાં આવી જઇ તમારા બળનો તમે જે નાશ કરો છો તે ક્રોધને હઠાવી તે બળને બચાવી તેનું રૂપાંતર કરીને કાંઈ સારા કામમાં તેને લેવું જોઈએ. ચિંતા, આવેશ, કામાતુરતા ઇત્યાદિ મનોવિકારમાં આપણા બળની હાનિ કરવા કરતાં તેનો ઉપયોગ આપણને અનુકૂળ એવા કામમાં કરવો જોઈએ. આપણા સામર્થ્યનું રક્ષણ કરવું અને તેને શુદ્ધ રાખવું એટલુંજ ધ્યેય રાખવું બસ થશે નહિ. સાથે સાથે આપણા દોષોનો ત્યાગ પણ કરવો જોઈએ, આ દોષોને લીધે માનસિક સામર્થ્યમાં ખામી આવે છે.

આ રૂપાંતરની ક્રિયાથી આપણા શરીરમાંના સર્વ સામર્થ્યને આપણી ઉન્નતિ કરી લેવાના કામમાં આપણે વાળી શકીએ છીએ. આવી રીતે પ્રયત્ન કરવાથી હાલ છે તેના કરતાં ત્રણગણું કે તેથી આગળ વધીને દસગણું સામર્થ્ય આપણે મેળવી શકીશું. આપણા મનોવિકારો એ સામર્થ્યનો નાશ કરનારા છે.





## પ્રકરણ ૪ થું.

### બુદ્ધવિકાસ કરવાના નિયમો.

માનસિક શક્તિને યોગ્ય રીતે ધડવા તેમજ તેને સારું વલણ અને કસરત આપવા માટે નીચેના નિયમોનું પાલન કરવું અત્યંત જરૂરનું છે.

૧. પહેલાં મગજની મધ્યમાં લક્ષ્ય રાખીને એકાગ્ર થવું અને પછી તે શક્તિ આપણી ઇચ્છા મુજબ ગમે તે ભાગમાં લઇ જવી.

૨. એકાગ્રતા કરતી વખતે મન અત્યંત શાંત અને સ્થિર રાખવું જરૂરનું છે. આપણું ધ્યાનું કામ પાર પડશેજ એવી દૃઢ બાવના કરવી જોઇએ.

૩. આરંભમાં દરેક વખતે આ ક્રિયા ઘડીવાર સુધી કરવાથી બસ થાય છે. દહાડામાં બે કે ત્રણસર આ પ્રમાણે નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જેને વખતની અનુકૂળતા હોય તેણે દર કલાકે પાંચ પાંચ મિનિટ સુધી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો. એટલે તેને શીઘ્રતાથી ફળપ્રાપ્તિ થશે.

૪. મગજ કે માનસિક શક્તિ વધારવાનો અભ્યાસ કર્યા પછી તરતજ ફરીવાર કરવો નહિ. વચમાં ઓછામાં ઓછું એક કલાકનું

અંતર રાખવું. આ દરમ્યાન પાચનક્રિયા તથા લોહીની ગતિ વગેરેની યોગ્ય ક્રિયા થઇને શરીરમાં વધેલું બળ યોગ્ય સ્થળે રહી શકે છે.

૫. એકાગ્રતાની વેળાએ મનની સ્થિતિ પૂર્ણ શ્રદ્ધાવાળી હોવી જોઈએ. આપણે જે ભાગની ઉન્નતિ કરવી હોય તે વિષેની સર્વ ક્રિયામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી. જેવી જેની શ્રદ્ધા તેવી તેને ફળપ્રાપ્તિ થશે. આ શ્રદ્ધાના બળવડેજ મોટાં મોટાં કામો પાર પડે છે.

૬. એકાગ્રતા કરતી વખતે સૂચના શાસ્ત્ર પ્રમાણે (Sugghostion) વાક્યો ઉચ્ચારવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, દાખલા તરીકે તમે તમારી બુદ્ધિની વૃદ્ધિ કરવાની ઇચ્છા કરતા હો તો નીચે પ્રમાણે વાક્યોનો ઉચ્ચાર કરો.

“ માંડે મગજ નિર્મળ, તેજસ્વી, સદા વિચારી હોઇને બધા વિષયો સમજવાની તેમાં શક્તિ છે. તે અસાધારણ પ્રતિભાવાળું છે. માંડે મન પરમાત્માનું એક પ્રતિબિંબ હોવાથી મારી બુદ્ધિ પણ સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. ” આવા વાક્યોની ખાસ જરૂરજ છે એમ નથી પરંતુ આરંભમાં એનો ઉપયોગ સારો થાય છે. થોડાંકે શરૂઆતમાં આવાંજ વાક્યોનો ઉપયોગ કરવો.

૭. એકાગ્રતા કરતી વખતે તમારે જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તેનું ઉત્તમ સ્વરૂપ ધ્યાનમાં રાખવું. એટલુંજ નહિ પણ નિત્ય વ્યવહારમાં પણ મનને ક્ષુદ્ર થવા દેવું નહિ. હંમેશાં ઉચ્ચ લાવના મનમાં જન્યત રાખવી.

૮. શરીરના અણુપરમાણુમાં વ્યાપી રહેલું સામર્થ્ય શુદ્ધ કરી લીધા વિના અને તે શુદ્ધ સામર્થ્યને આંતર પ્રદેશમાં આકર્ષી લીધા વિના એકાગ્રતા કરશી નહિ.

૯. એકાદ કામ કરતી વખતે જેમ તમારી માનસિક શક્તિ જન્યત હોય છે તેવીજ તે કામ પુરું થયા પછી પણ રહે એવો

અભ્યાસ કરો. આથી તમને ધણોજ ફાયદો થશે. આ સ્થિતિમાં તમે ગમે તે કાથ હાથમાં લો તો તે ઉત્તમ રીતે પાર પડશે અને તમારી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થશે.

૧૦. ફક્ત માટે ઉતાવળા થશો નહિ. આથી પ્રયત્નમાં ખામી આવે છે. આપણે કરેલી મહેનત ફોગટ જશે નહિ એવી ખાત્રી રાખો. પ્રયત્ન પુરો થાય એટલે તેનું પાકું ફળ તમને એની મેળેજ મળશે. અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ ફળપ્રાપ્તિના ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે.

૧૧. એકી વખતે ધણી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો એ સાર નથી. તમારા શુભનમાં જે અત્યંત જરૂરની હોય એવી એકાદ બે શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનોજ નિશ્ચય કરવો. તમારા મુખ્ય ધ્યેયમાં અસ્થિરપણું લાવશે નહિ. પ્રથમ એક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધા પછીજ બીજીની પાછળ પડવું.

૧૨. એકાગ્રતા કરતી વખતે મગજ કે મગજના કોઈ એક ભાગનું ચિત્ર નજર સામે રાખવાની જરૂર નથી. આવા ચિત્રથી તો માનસિક સામ્ય આંતર પ્રદેશમાં જવાને બદલે બહારના શરીર પ્રદેશમાં તે જાય છે. જેને ઉચ્ચ દૈવી ગુણો મેળવવા હોય તેઓને ચલક્ષી ચિત્ર કે કાલ્પનિક ચિત્રની પશુ જરૂર નથી. આંતર સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં ઉત્પાદક બળ શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે ક્રિયા કરે છે એ ઉપર બરાબર લક્ષ આપવું ઘટે છે. સ્થૂંચ શરીરના માથામાં રહેલા મગજનો કદીપણ વિચાર કરવો નહિ. મગજના જે ભાગની વૃદ્ધિ કરવાનું તમે ઇચ્છતા હો ત્યાં એકાગ્રતા મેળવો. મગજના અસ્થિમાંસવાળા ભાગ ઉપર એકાગ્ર થવું નહિ. એ અસ્થિમાંસવાળા ભાગની અંદર જે સૂક્ષ્મ માનસ પ્રદેશ છે ત્યાંજ એકાગ્રતા કેળવો.



## પ્રકરણ ૫ મું.

### ઉચ્ચ મનોવૃત્તિ.

માનસિક શક્તિના વિકાસને માટે ચાર ગુણોની આવશ્યકતા હોય છે. આ ચાર ગુણો નીચે પ્રમાણે: ૧ મગજનો વિકાસ કરવો, ૨ મનનો સ્વભાવધર્મ સુધારીને ઉચ્ચ પ્રકારનો ઉમદા બનાવવો, ૩ આંતર સામર્થ્યની વૃદ્ધિ કરવી, ૪. દરેક માનસશક્તિના કાર્યક્ષેત્રનો વધુ વિસ્તાર કરવો.

કોઈપણ કામ હાથમાં લીધું કે તરતજ સામાન્ય લોકો તેના ફળ માટે ધણા અધીરા થઈ જાય છે. આ અધીરાપણાથી કામ પૂર્ણ ન થતાં ઉલટું કામ બગડવાનોજ વધારે સંભવ હોય છે. આ ઉતાવળાપણાથી આમાંની મુખ્ય બાબત જે સ્વભાવ ધર્મ બદલવાની તે ભૂલી જવાય છે.

માટે અલૌકિક બુદ્ધિ સામર્થ્ય સંપાદન કરવાની તથા બુદ્ધિને વિકાસ સાધવાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ શરૂઆતથીજ ધાર્મિક બાવના પ્રમાણે વર્તન કરવાની ટેવ પાડવી.

મનનો સ્વભાવ બદલવા માટે આપણે બહુ ઉંડો વિચાર કરવો જોઈએ. ઉચ્ચ બાવનાં મન પર ઠસાવવા માટે થોડો સમય માળવે.

યટે છે. આપણા મનમાં જેવી ઉચ્ચ કે નીચ ભાવનાઓ હોય છે તે પ્રમાણે આપણા હાથે કામો થાય છે. માટે આ ભાવનાઓ ઉપર બરાબર લક્ષ રાખવું જોઈએ. ભાવનાઓ હંમેશાં ઉંચી હોવી જોઈએ. એથીજ આપણી ઉન્નતિ થાય છે. માટે શુદ્ધિનો વિકાસ કરનારા માણસે હંમેશાં ઉચ્ચ ભાવના જાગ્રત રાખવાની ફરકાર રાખવી જોઈએ. આ અભ્યાસ ધણો અગત્યનો હોવાથી એ ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ; એ વિના છુટકા નથી.

આ પ્રમાણે છ માસથી માંડીને એક વરસ લગી આ અભ્યાસ કરવાથી મનના સ્વભાવધર્મમાં અજબ ફેરફાર માલમ પડ્યા વિના રહેશે નહિ. આ અભ્યાસ કયાં પછી માણસ જાણે સદંતર બદલાઈ જાય છે. એનું વર્તન પણ સુધરી જાય છે. પૂર્વે ન મેળવેલો આનંદ તેને મળે છે એટલુંજ નહિ પણ તેના સહવાસથી બીજાને પણ અત્યંત સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

આથી પણ વધીને આ અભ્યાસનાં ફળ તેને મળે છે; આ દરમિયાન તેણે કરેલાં કામો ઉચ્ચ દરજ્જાના બને છે, આમ વ્યવહાર કુશળતા પ્રાપ્ત થવાને લીધે તેની કીર્તિ થાય છે. યશ તેના માટે નિશ્ચિત થઈ જાય છે. તો પછી મનની તો શી વિસાત ?

માણસની ઉન્નતિ ઝટ ન થવાનું કારણ તેનું મનજ હોય છે. મનોભાવના ઉચ્ચ દરજ્જાની ન હોવાથી તેને યશપ્રાપ્તિ થતી નથી. હંમેશાં નીચા : વહેવારમાં આપણું મન ડૂબેલું હોય છે. ખાવું, પીવું, રમવું, એમાંજ આપણા દિવસો વીતે છે. કાંઈ પણ સામાન્ય વ્યવહારના કામમાં પણ આપણું મન પાપી બને છે. આપણી સ્ત્રી-સાથે પણ આપણો વ્યવહાર નિષ્કપટ હોતો નથી, હંમેશાં ગુસ્સો કરનાર ચિદીઆ માણસને સુખની પ્રાપ્તિ કયાંથી થાય ? એવા



આણસથી કંઈ મોટું કામ પાર પડશે ? એકાદ સદી બાબત શિદ્ધ કરવામાં કેટલામ પ્રયત્નો કરવા પડે છે. તો પછી આત્મોન્નતિ કરવાને માટે કેટલો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે ? અઘોષિક બુદ્ધિ સંપાદન કરીને ધન, યશ, કીર્તિ મેળવવી એ વાત થોડા પ્રયત્નથી કે અબ્યાસ વિના સહેજે કેમ પ્રાપ્ત થાય ?

આપણા મનને હમેશાં ઉચ્ચ વિચારોમાંજ રોકાયેલું રાખવું જોઈએ. એ નીચા વિચારો તરફ ન દોરાર્ધ જાવ એ બાબતની બરાબર સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

કેટલાક લોકો સાધારણ સામાન્ય બાબતોનો વિચારજ કરતા નથી તો કેટલાક સાધારણ બાબત માટે આખો દિવસ ને રાત મનને ગુંચવાડામાં રાખે છે. આમ હલકી બાબતોમાં રસ લેનાર મન ઉચ્ચ માર્ગ તરફ કેમ વળે ? આટલા માટેજ મહાત્મા પુરૂષો સંસારમાં રહેવા છતાં આકર્ષિત રહેવાનો બોધ કરે છે.

આપણા મનમાં દરેક પળે કેવા વિચારો આવે છે, કયા ભાવો દેખાય છે, કયા ઉદ્દેશો પ્રકટ થાય છે, બહારના કયા વિષયો ગ્રાહ્ય અને કયા ત્યાજ્ય છે આ બાબતનું પૂરેપૂરું ખતરીકાઈથી મનન કરવું. એકાદ ક્ષત્રુ તરફ આપણે જેમ સતત ધ્યાન આપીએ છીએ તેમજ બંદે તેથી પણ વધારે આપણા મનની પ્રવૃત્તિ તરફ આપણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ, આપણા મનમાં જે બાબતો વિચારો આવે છે તેના ઉપર સર્વ વસ્તુનો આધાર હોવાથી આપણા મનને હમેશાં ઉચ્ચ બાબતોમાંજ રોકાયેલું રાખવું. મનોમંદિરમાં હલકા વિચારો આવીને નુકસાન ન કરે એ સંભાળ રાખવી, આપણા પવિત્ર દેવતા મંદિરમાં આપણે જેમ પરદામાં આવે તેવો પેસવા કેતા નથી એજ પ્રમાણે અહીં પણ કરવું જોઈએ, આપણે કેવળ સરકરી હાસ્ય વિનંદા કરીએ

છીએ તે પણ ઉચ્ચ દરેજનાં હોય એ વિષે ખતરદાર રહેવું, મનુષી માત્રની પછવાડે વિષયવાસના હાથ ધોઇને વળગેલી છે. મારે વિષય-સુખની વખતે પણ ઉચ્ચ ભાવના રાખવાની આવશ્યકતા છે. કોઇ પણ પ્રસંગે, ઉઠતાં, બેસતાં. કોઈ વહેવાર કરતી વખતે ઉચ્ચ શિખર ઉપરજ આરૂઢ થઈને બેસવું, હલકી બાબત ઉપર કદી પણ ધ્યાન દેવું નહિ.

આવી રીતનો મનોનિશ્ચય કરવો જોઈએ. એકાદ સિંહ અગર તેનું નાનું બચ્ચું લેયો. એ બૂબે મરવા લાગે છતાં કદી ધાસ ખાશે નહિ, એની નજર કદી પણ નીચી હલકી વસ્તુ તરફ જવાની નહિ થોજકે એવોજ મનનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ, એમ કરવાથીજ આત્મોન્નતિ થશે.

તમે ઉત્તમ વસ્તુ ખોળવા જશો તો ઉત્તમ વસ્તુજ તમને મળવાની. જે વાત તરફ તમે ઢળશો તેજ તમે શોધી કાઢશો. અથવા તમારી નજરમાં ઉત્તમ પુરૂષ, ઉત્તમ સ્થળો, ઉત્તમ સ્થિતિજ રહ્યાં કરશે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે સળ્લતીય તરફ દરેક વસ્તુ આકર્ષાય છેજ, આ આકર્ષણ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

જે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવાનો હોય તે શક્તિના મુખ્ય મુખ્ય ભાગોનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવવું ધણું જરૂરનું છે. આ જ્ઞાન મેળવ્યા પછીજ કામે લાગવું. નહિ તો તમારું માનું અધવચ્ચ અટકી પડવાનું.

દરેક માનસિક શક્તિના ધણા અંગો હોય છે; આપણે જ્યારે છેક જાંડા ઉતરીશું ત્યારે તે શક્તિના અંશો છુટા છુટા ભાગમાં પડશે. બીજી માનસિક શક્તિથી તે જુદી પડીને સ્પષ્ટ દેખાશે અને એનું કાર્યક્ષેત્ર પણ વધતુંજ જશે. એની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ સંપૂર્ણ-

પણે આપણા પ્રયત્ન ઉપર અવલંબીને રહે છે. તેમ જેમ પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ તે વૃદ્ધિ પામશે તથા તેનું કાર્યક્ષેત્ર વધતું જશે.

માનસિક શક્તિની ઉચ્ચતા કેટલી છે અને તેનું ખર્ચ સ્વરૂપ શું છે એ આપણને સાર પછીજ રાખે જણાઇ આવશે આવી સ્થિતિમાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ કેટલી ઝડપથી થાય છે એ જોઇને તમને નવાઇ લાગશે.

ખર્ચ જોતાં માનસિક શક્તિની ઉચ્ચતા લાવવાની જરૂર નથી. તે તો હંમેશાં ઉચ્ચજ હોય છે. પરંતુ આપણા મનોવિકારોથી આપણે તેને હલકી બનાવીએ છે. એજ પ્રમાણે તે પૂર્ણજ હોય છે. તેને વૃદ્ધિ પામવા અગર તેનો વિકાસ થવાને અવકાશજ નથી. માત્ર આપણે તેને ઓળખતા નથી એટલુંજ. એનો વિસ્તૃત ભાગ કબજે કરવાનું કામ આપણું છે. જેમ જેમ આપણે તેને કબજે કરીએ છીએ તેમ તેમ તેનો વિકાસ થાય છે એમ સમજવું. તેની પૂર્ણતા આપણે કબજે કરી લેવી જોઇએ ‘ તારૂં તારી પાસેજ છે; પરંતુ તું રસ્તો ભૂલ્યો છું. ’ એજ વાત ખરી છે. ભરણ ભાષામાં કહીએ તો તે વિસ્તૃત માનસિક શક્તિનો પૂર્ણ પરિચય કરી લેવો એટલુંજ કામ કરવાનું રહે છે.

માનસિક શક્તિનો જેમણે અભ્યાસ કર્યો છે, તેઓ સમજી ગયા હશે કે માનસિક શક્તિની અવસ્થા પ્રતીતિની છે આ પ્રતીતિની અવસ્થામાં સૂક્ષ્મતા કેટલી છે, તેમાં કયા અંશોનું મિશ્રણ છે, એ જૂઠા જૂઠા અંશો પરસ્પર અનુકૂળ કયારે થાય છે આ બધી બાબતો તેઓ બરાબર જાણતા હોવા જોઇએ

માનસિક શક્તિની સૂક્ષ્મતા કેટલી હદ સુધી કરી શકાય એનું આપ કોઇએ જાણ્યું નથી. કેમકે શુદ્ધિની ક્રિયા આપણે જેમ જેમ

આચરણ કરતા જઈશું તેમ તેમ તેની સૂક્ષ્મતા અધિકાધિક સૂક્ષ્મ છે એમ જણાશે. એજ પ્રમાણે જૂદા જૂદા અંશોનું સંયોગીકરણ કેમ કરી શકાય એ વિષેનું જ્ઞાન પણ થતું જાય છે. આ બાબતો માત્ર ઉચ્ચમનો વિકારોને લીધેજ સમજાય છે.

માનસિક શક્તિના જૂદા જૂદા અંશોનું મિશ્રણ કેવી રીતે થાય છે એ જાણી લેવું જરૂર નું છે. પછી આ જ્ઞાનના સાધન વડે એ માનસિક શક્તિના જૂદા જૂદા ભાગો લેવા, તેઓની સૂક્ષ્મતા, મિશ્રણ અને અતુકૂળ સંબંધ વગેરેનું જ્ઞાન મેળવી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો આ વિષે જેટલું અને તેટલું જાંડાણમાં જવું.

પ્રથમ તે માનસિક શક્તિ તથા તેના અંશોને શુદ્ધ કરવા જોઈએ. તેની ભાવનાઓ હંમેશાં ઉચ્ચ પ્રકારની હોવી જોઈએ. રૂપાંતરની ક્રિયાથી આ બની શકશે.

માનસિક શક્તિના સંબંધમાં કરવાની ક્રિયા વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ હોવાની જરૂર છે, એટલે કે વધારેમાં વધારે ઉચ્ચ અને શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. આ વાત લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.

બીજું માનસિક શક્તિના સધળા અંશોને પૃથક્ કરવા જોઈએ. વધારેમાં વધારે પૃથક્ કાર્યોમાં તેઓની યોજના કરવી જોઈએ.

માનસિક શક્તિના જે અસંખ્ય મિશ્ર અંશો છે તેઓની અસર શક્તિ ઉપર સારી થતી હોવાથી તેઓનો અભ્યાસ ખારી-કાઠથી કરવાની ખાસ જરૂર છે. તે શક્તિની વાસ્તવિક સ્થિતિનો વિચાર કરવાની આવશ્યકતા છે, આ શક્તિમાં અગાધ સામર્થ્ય હોવાથી એનો વધારેમાં વધારે વિચાર કરવો એ હાયદ્રાકારક છે.

આ શક્તિ સામર્થ્યનો મોટો ભાગ આપણે કોઈ પણ એકાદ

કામમાં લગાડી શકીએ છીએ, એ વળી આપણે તરત જાણી લઇએ છીએ તે શક્તિના અનેક અંશોનું સ્પષ્ટીકરણ પણ થતું જાય છે.

એકાદ શક્તિ લઇને તેના એકાદ અંશનો વિચાર કરવા બેસીએ તો તે પ્રયત્નકરણમાં અનેક ભાગો હોવાનું જણાઇ આવશે એમાંથી એકાદ ભાગ લઇને તેનું પૃથક્કરણ કરવાથી તેમાં પણ વળી અનેક પેટા વિભાગો માલમ પડશે. વળી આ પેટા વિભાગોમાં પણ દરેકમાં અનેક નાના વિભાગો જણાશે. આવી રીતે એક અંશના દસ દસના સો; સોના હજારો વિભાગો રહેલા છે એમ માલમ પડશે, શરૂઆતમાં આપણને એકજ શક્તિ છે એમ જણાશે; પરંતુ જેમ જેમ ઊડા ઉતરીશું તેમ તેમ તેના અસંખ્ય ભાગો દૃષ્ટિગોચર થવા માંડશે.

માનસિક શક્તિના બધા અંશોનું એકદમ અજ્ઞાન મળવું શક્ય નથી આપણા સામર્થ્ય મુજબ બની શકે તેટલા અંશોનું જ્ઞાન મેળવવો પ્રયત્ન કરવો. એકાદ શક્તિના દસ અંશો સમજવા જેટલું આપણામાં સામર્થ્ય હોય તો ત્યાં સુધી જવામાં કંઈ અડચણ નથી તો પણ તેમાના ચાર, છ કે આઠ ભાગોજ જાણવા છતાં તેટલાને કામમાં લેવામાં કાંઈ બાધ નથી. તે પછી સર્વ ભાગો કબજે કરી લેતાં સુધી બેસી રહેવાની કાંઈ જરૂર નથી.

માનસિક શક્તિના જેટલા બને તેટલા જાણી લેવા; પણ તેનો દુરુપયોગ જરાએ કરવો નહિ એ માનસિક શક્તિના શક્ય હોય તેટલા અંશો જાણી લીધા પછી તેઓનું સમિશ્રણ કરીને તેઓને કામમાં લેવા આ ત્રીજું કાર્ય છે અને તેટલા અંશો આ મિશ્રણમાં એકઠા કરવા.

દરેક વાત વિચારપૂર્વકજ કરવી જોઇએ. સુખના પગથિયાં ચઢતી વખતે ક્રમે ક્રમેજ આગળ વધવું જોઇએ, નીચેથી એકદમ

ઉપર કુદકો મારવાનું બની શકે એમ નથી. એથી તો પડવાનો સંભવ હોય છે. એક એક પગથીઉં ચઢવાનું કંટાળાભરેલું છે ખરું, પણ એજ વશના ખરી ચારી છે સાધારણ લોકો હંમેશાં આજ સૂત્ર કરે છે એશીજ તેઓ નિષ્ફળ થાય છે માટે ઉતાવળે કાંઈ વળવાનું નથી એ નક્કી બાલુવું. ઉતાવળે કામ સફળ તો થતુંજ નથી પણ એથી ઉલટું પોતાનું કાર્ય નષ્ટ થાય છે એથી આ સુચના અહીં આપી દેવાની જરૂર પડી છે.

દરેક જણે પોતાનું ધ્યેય તેમજ મનોવિચાર ઉચ્ચ દરબજાના રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

**ગૃહિણી રત્નમાળા:—** અને કુમુદિનીની આત્મકથા—સ્ત્રી ઉપયોગી (આવૃત્તિ બીજી) આ પુસ્તકમાં ૨૫ પ્રકરણો છે. જે વાર્તારૂપે રસીક લાખામાં છે. જેમાં પતિ સાથે પત્નીએ કેવી રીતે વર્તવું, સ્ત્રી શીક્ષણની જરૂર, બાળકોનું પાલન ગૃહિણીપદ વિગેરે ઉપયોગી વિષયો છે. પાકું પુંકું પાન ૪૦૦ કીંમત રૂ. ૩-૦-૦.

ભાગ્યોદય ઓફીસ, ખાડીયા—અમદાવાદ અને કાલ્યાદેવી—મુંબાઈ



## પ્રકરણ ૬ હું.

**શિક્ષક, ગાયક, ધર્મગુરુ એમના કામની માનસ શક્તિ.**

માનસિક શક્તિને તાલીમ આપવાનું કામ બહુ ઓછા માણસે કરે છે. એકાદ શિક્ષક પોતાને પસંદ આવે તે વિષય લઈને તેમાં પારંગત થાય છે. આથી તેની માનસિક શક્તિ ખર્યાંછ ગઈ એમ નથી. તે માનસિક શક્તિના કેટલાક ભાગોળ આ કામ કરે છે. શિક્ષકોને આવા કેટલાક માનસિક શક્તિના ગુણોની ખાસ જરૂર હોય છે. માનસિક શક્તિનો અભ્યાસ કર્યા વિનાના શિક્ષક પાસેથી આ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવું અને આ ખાસ ગુણો ધરાવનાર શિક્ષક પાસે એ વિષયનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું આ બેમાં આકાશ અને પાતાળ જેટલું અંતર હોય છે.

પોતાના શિષ્યો ઉપર મમતા રાખવી એ શિક્ષકોનો મુખ્ય ગુણ હોવો જોઈએ. જેનામાં આ ગુણ ઉચ્ચ પ્રકારનો હોતો નથી નથી તે ગમે એટલો વિદ્વાન હોવા છતાં શિક્ષક થવાને નલાયક છે એમ સમજવું કારણ આજ ગુણના બગથી શિક્ષક પોતાના શિષ્યોને શિક્ષણ આપે છે.

જે શિક્ષકમાં કે ઉપદેશકમાં સહાનુભૂતિ નથી હોતી તેઓ પોતાનો વિષય સમજાવવા જતાં અધરા શબ્દોનો ઉપરોમ કરે છે. એથી પરિણામ એ આવે છે કે તે વિષય શિષ્યો કે શ્રોતાઓના મગજમાં પેસવાજ પામતો નથી.

શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે મમતા હોય તો આ બંને બહુ નિકટ સંબંધમાં આવે છે. આથી કોઈ પણ વિષયની સ્ફૂર્તિ શિક્ષકમાં સહેજે ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે વિદ્યાર્થીઓને પણ એ વિષય સમજાવવા સમજાય છે. આ મમતા કે અનુકંપા જેમ વધતી જાય તેમ એ વિષય સમજાવવાનું ધણું સહેલું થઈ પડે છે. આનો અનુભવ ઘણીવાર થાય છે, આને લીધે શિક્ષણ ઉત્તમ રીતે પ્રાપ્ત થઈને માનસિક શક્તિનો ધણે વ્યય ન થતાં ધારેલું કામ પાર પડે છે.

સાધારણ બુદ્ધિના વિદ્યાર્થીને અભ્યાસની અંદર અધરાપણું જ નડે છે. આ વખતે વિદ્યાર્થીને મદદ કરવી એજ શિક્ષકનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આવા વિદ્યાર્થીઓ માટે શિક્ષકના મનમાં મમતા ન હોય તો તે વિષય થોડા વખતમાં સમજી શકાય એવો હોવા છતાં કલાકોના કલાકો લગી માથાઝીક કરવાથી પણ કાંઈ નમતું નથી. એનાથી ઉલટું જે શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થી માટે મમતા હોય તો તેજ વિષય થોડાજ વખતમાં તેમજ ઘણા થોડા શબ્દોથી સહેલાઈથી સમજાય છે. મમતાના બંધનથી શિક્ષક અને શિષ્ય એ બંનેનાં મન એકરૂપ થાય એટલે એક અજા્ય ઘટના બને છે. આવા વિદ્યાર્થીને કોઈ વિષય અધરો લાગે ત્યારે તેને થોડાજ શબ્દોમાં શિક્ષક સમજાવી શકે છે; અને એથી શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી બંનેમાં ઉત્સાહ પેદા થાય છે અને ઘણી ઝડપથી આગળનો માર્ગ પસાર થઈ જવાય છે.



શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં-શાળાઓમાં-આનો અનુભવ દર્શેમાં થાય છે. (આ વિષયનો પ્રસ્તુત લેખકે લાંબો અનુભવ મેળવેલો છે) એનું મુખ્ય કારણ બીજાં કાંઈ નહિ પણ વિદ્યાર્થી ઉપરની શિક્ષકની મમતાજ છે. આ મમતાને લીધે મોટાં મોટાં કામો પર પડે છે. માટે આ અનુપમ શક્તિ પ્રેરેસર, શિક્ષક, ગાયક વગેરે લોકોએ મેળવવી જોઈએ.

દરેકે આ વસ્તુનો અનુભવ કરી જોવો ઘટે છે. મમતા કે અનુકંપા માત્ર શાબ્દિક હોવાથી કાંઈ વળશે નહિ. મમત્વ દરેક શબ્દ અને દરેક કૃતિમાં પ્રત્યક્ષ દેખાવું જોઈએ. અને પછી આપણે આપણા ધંધામાં વધારે સફળતા મેળવી છે કે નહિ તેનું માપ કાઢવું.

આ મમતા અગર અનુકંપાનું શિક્ષણ માનસિક શક્તિને આપવું જોઈએ. પાસેનું ચિત્ર નં ૧ જુઓ. એમાં પાંચ અને આઠ એ ભાગો અગત્યના છે. ત્યાં આપણે એકાગ્રતા મેળવવી જોઈએ અને પછી તે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

મનોભાવના અને પ્રેમ એ બંનેનો અનુકૂળ સંયોગ થવાથી અનુકંપા કે મમતાનો ઉદય થાય છે. આ બંને ગુણોનું પ્રમાણ સમાન હોય છે. અને તેમાંથી જે અનુકંપા ઉત્પન્ન થાય છે તેજ ખરી મમતા છે એમ કહેવું જરાએ ભૂલભરેલું નથી. એમાં કાલ્પનિક અગર ખોટા આવેશનો જરાએ અંશ રહેતો નથી.

આપણા મગજમાંના પ્રેમના સ્થાનનો ભાગ પાસેના ચિત્રમાં આઠના આંકડાથી બતાવેલો છે. એ ભાગમાં એકાગ્રતા કરીને આપણી મનોભાવનાઓ ઉચ્ચ પ્રકારની રાખવી. આમ અભ્યાસની શરૂઆત કરવાથી તમારી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થવોજ જોઈએ.

મગજના જે ભાગમાં મનોવિકાર હોય છે તે ભાગ ચિત્રમાં પાંચના આંકડાથી દર્શાવેલો છે અહીં એકાગ્રતા કરીને જેટલી ઉચ્ચ કલ્પના કરી શકાય તેટલી કરવી. એટલે અનુકંપાનો ઉદય થશે. સર્વ વિશ્વની સાથે એકતાન કે એકરસ થઈએ એવી દૃઢ ભાવના કરવાથી અનુકંપા ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ દરજ્જે પ્રાપ્ત કરશે.

મનોભાવનાની જગા પાંચ એ આંકડાથી ચતાવેલી છે તેનો વિકાસ કરવો હોય તો તે ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી જોઈએ. વધારેમાં વધારે ઉચ્ચ અને ઉમદા કલ્પના કરવી જોઈએ પોતાના પ્રખર તેજ વડે બીજાને દગ્ધ કરી નાખવાની કલ્પના ઉચ્ચ પ્રકારની નથી. અખિત્ર વિશ્વની સાથેજ આપણે છીએ આવી જાતનું ચિંતન કરવું એજ અનુકંપાની દૃષ્ટિએ સર્વોત્કૃષ્ટ છે, સામાન્ય માણસ પોતાના તેજથી બીજાને આંશ નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પણ આથી તે ઉચ્ચ સ્થિતિમાંથી નીચે પડે છે એમ કહેવામા કાંઈ અડચણ નથી. માનવમાત્રમાં જે કાંઈ ચૈતન્ય સ્વરૂપનું એકય છે તેનું ચિંતન આ પ્રકારમાં થતું નથી એટલા માટે એને શુદ્ધ પ્રકારની અનુકંપા કહી શકાય નહિ, ફક્ત આ એક હલકા દરજ્જાની નકલજ છે એમ કહી શકાય એટલુંજ.

સમસ્ત વિશ્વની સાથે જ્યારે એકજીવ થવાય છે ત્યારેજ અનુકંપાનો વિકાસ થાય છે, આવી અનુકંપાનો જેનામાં વિકાસ થાય છે તે માણસ પોતાના ધ્યેયથી હેડો પડે પડે છતાં પણ તેને દુઃખ નહિ થાય. તે હંમેશાં પ્રેમથી વર્તન કરીને આત્મોન્નતિનો માર્ગ પસાર કરે છે.

શિક્ષકને જે અનેક વિદ્યોમાંથી પસાર થવું પડે છે તે જોતાં તેને માટે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો એ ઘણું અગત્યનું

છે. આવી શક્તિ પૈકી પાસેના ચિત્રમાંના આદના આંકડાવડે બતાવેલી શક્તિની તેને ઘણી જરૂર હોય છે. આ શક્તિવડે તનમન સમર્પણ કરીને કામ થાય છે. પદ્ધતિસર અને નિયમિત રીતે કામ કરતાં શીખવનાર શક્તિ તે આજ છે. મનોવિચાર ઉદય પામતાં તેને અમલમાં મુકાવનાર તે આ ભાગજ છે. વિચારોને પ્રત્યક્ષ કૃતિમાં મૂકવાનું કામ આજ માનસિક શક્તિનાજ સ્વાધીનમાં છે. નહિ તો કોઈ એક પદબ્રષ્ટ રાજની માફક મનોવિચાર નિષ્ફળજ રહેવાના એટલા માટે શિક્ષકોએ આનું પણ જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ.

માનસિક શક્તિના બીજા ભાગોનો વિકાસ થાય અને મનોવિચાર દૃઢ થાય છતાં પણ તેનું કાર્યમાં રૂપાંતર કરવું એ કામ આ આદમી શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે. પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનની ફલ પ્રાપ્તિ કરાવનાર આ એકજ શક્તિ છે. કોઈ પણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરતી વખતે આનું પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધા વિના ચાલે એમ નથી. આ શક્તિ તરફ ઘેઘરકાર રહીને બીજી બધી માનસિક શક્તિનો ગમે તેટલો વિકાસ કરશે તો તેની પ્રત્યક્ષ ફળ પ્રાપ્તિ બીજકુલ થશે નહિ.

જે શિક્ષક કે ઉપદેશકોએ આ શક્તિનો વિકાસ કરી લીધો હોય તેઓને આ અનુભવ થાયજ છે. પોતાના શ્રોતાઓને ઉપદેશ કરવાનું જેટલું સહેલું છે તેટલુંજ તેનું આચરણ કરવું પણ સુગમ છે એમ તેઓને જણાશે.

આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે અહીં એકામતા કરો. આ એકાગ્ર સ્થિતિમાં આવતી વખતે તન મન લગાડીને કામ કરવાના નિયમોનું અને તેની પદ્ધતિના વિચારોનું ચિંતન કરવું

જરૂરનું છે. આપણે જે કાંઈ કામ કરવું હોય તેની ઉત્તમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા હોવી જોઈએ.

શિક્ષકો માટે ત્રીજી અગત્યની આખત પાસેના ચિત્રના નંબર સાતવાળી શક્તિ સ્વત્વ-પોતાપણું ( Individuality ) એ છે. મગજના એ ભાગમાં આ શક્તિ રહે છે. એથી એ ભાગનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

સ્વત્વનો વિકાસ થવાથી સ્થૈર્ય, દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા, ખીજનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવો વગેરે ગુણો પોતાની મેળે આવી જાય છે. આ શક્તિનો વિકાસ જેનામાં થયો હોય તે માણસ મનોનિગ્રહથી અખંડ પ્રયત્ન કરતો હોવાથી તેનો સ્વભાવજ તેવો બને છે.

આ ગુણકર્મો ઉપરથી એની શિક્ષકોને તો શું પણ ખીજ માણસોને પણ આ વિદ્યાની કેટલી આવશ્યકતા છે એ જણાઈ આવશે. પ્રયત્નથીજ કોઈ પણ કાર્ય પાર પડે છે. માટે જેને જરૂર હોય તેવા માણસે આ માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લેવી ઘટે છે.

શિક્ષકમાં વિદ્યાર્થીઓનો વિશ્વાસ ન હોય તો ધણી વિકૃત્તા હોવા છતાં તે નકામી થઈ પડે છે. ધંધાની દૃષ્ટિએ પણ આ આખત હાનિકારક છે. શિક્ષક ગમે તેટલો જીવ ખોલીને વાત કહે પણ તે અરણ્યરૂઢન જેવુંજ થઈ પડવાનું.

જે શિક્ષકને પોતામાંજ વિશ્વાસ ન હોય તેનામાં વિદ્યાર્થીઓનો વિશ્વાસ કેમ ઉત્પન્ન થાય. વિશ્વાસ પેદા થાય ત્યારેજ શિક્ષકનો વિષય વિદ્યાર્થીના મગજમાં પ્રવેશ કરે. એટલા માટે ખીજઓનો વિશ્વાસ મેળવ્યા વિના બાકીના પ્રયત્નો વ્યર્થ છે.

પહેલી વાત એ છે કે શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થીને માટે પૂર્ણ પ્રેમ હોવું જોઈએ. એ વિના વિદ્યાર્થી કોઈ પણ વિષય સમજી

શકશે નહિ. વિદ્યાર્થીના મનમાં જરા પણ શક પેદા થાય તો તે કહેલા વિષયના ચુંથા કરી નાખવા માટે બસ છે. આ બંને વાતોથી શિક્ષકના પ્રયત્નો ફેગટ બન્ય છે.

ધીરજવાન, બલવાન અને સ્વત્વશાળી એવી શક્તિ શિક્ષકમાં હોવી તદ્દન જરૂરની છે. આવી શક્તિવાળો શિક્ષક પોતાની શિક્ષણ સંસ્થામાં પ્રતાપશાલી, બલવાન, શ્રેષ્ઠ મહત્તા વગેરેથી યુક્ત ગણાઇને આદર્શરૂપ થઇ બન્ય છે.

આ દુનિઆમાં જે કાંઇ મેળવવાનું હોય તો તે આજ શક્તિનો વિકાસ કરીને વિજય મેળવવો એ છે. કારણ આ માનસિક શક્તિનો જેમ જેમ વિકાસ થતો બન્ય છે તેમ તેમ માણસની સ્વત્વ શક્તિ વધે છે. આ સ્વત્વના ગુણમાં સ્થિરતા, દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા, શ્રદ્ધા અને વિજય મળતાં સુધી કાર્ય કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા આ બાબતોના સમાવેશ થાય છે. શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવાને આ બધા ગુણોની અત્યંત જરૂર હોવાથી આ માનસિક શક્તિ તે જીવનરાર સર્વસ્વ અને સ્વર્ગીય જીવનની ચાલીજ છે એમ કહેવામાં કાંઇ અતિશયોક્તિ નથી.

મગજના જે ભાગમાં આ શક્તિ હોય છે તે ઠેકાણે એકાગ્રતા કરવી. આત્મશ્રદ્ધા ઘણી મજબૂત હોવી જોઇએ. જે કામ તમારે કરવાનું હોય તે પાર પાડવાનું તમારામાં સામર્થ્ય છે એવી ભાવના રાખવી. આપણો આત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે એટલાજ માટે સ્થિરતા, દૃઢતા, વગેરે ગુણો આપણામાં છેજ એવી કલ્પના દૃઢ કરવી.

એકાગ્રતા ઉપરજ બધો આધાર છે. કોઇપણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે એકાગ્રતા કરવીજ જોઇએ. એકદમ ધારેલા ભાગમાં એકાગ્રતા કરવાનું શક્ય નથી. માટે પ્રથમ બંને કાનનું અંતર આપીને બરાબર તેના મધ્યબિંદુ ઉપર એકાગ્ર થવું. આજ મધ્યબિંદુ

કલ્પીને એકાગ્રતા કરવી અને પછી આપણને ગમે તે ભાગમાં તેને ધીરેધીરે લઇ જવી. આ મધ્યખિંદુની આસપાસના આહુરેહુની વૃદ્ધિ કરવી એ ધણું અગત્યનું કામ છે.

આ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરીને ફક્ત સ્વત્વ શક્તિનો વિકાસ કરી લઇને જો અનુકંપા શક્તિ માટે તમે બેદરકાર રહેશો તો તમારું અંતઃકરણ પ્રેમરહિત, કઠોર અને અભિમાની થઇ જવાનું. આને લીધે કોઇ તમારા ઉપર પ્રેમ કરશે નહિ.

તમે પાંચ, સાત અને આઠ આ સ્થાનોમાં જો માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરશો તો તમે માયાળુ બનીને પ્રતાપી થશો. તમારું અંતઃકરણ ક્રોધાળુ બનશે એટલું જ નહિ પણ બીજા તમારા અંતઃકરણનો પરાજય કરી શકશે નહિ. આથી સમાજમાં તમારો મોભો વધીને લોકો તમને સારૂ માન આપશે.

આમ શિક્ષકોને માટે પ્રેમ, સ્વત્વ અને તનમનથી કામ પાર પાડવાની શક્તિ આ ત્રણ બાબતોની ધણી જરૂર છે. ઔદિક સામર્થ્યની વૃદ્ધિ કરવા માટે આ ત્રણ ગુણોની પ્રાપ્તિ કર્યા વિના યશ મેળવવાની આશા નથી.

આ ત્રણ ગુણો સિવાય બીજા ધરા ગુણો શિક્ષકમાં હોવાની જરૂર છે. કારણ કે સર્વ સામાન્ય શિક્ષકોને જુદી જુદી મનોવૃત્તિઓવાળા વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ આપવાનું હોય છે. દાખલા દલીલો સાથે હસનાં રમતાંજ શિક્ષણ આપવું પડે છે, આથી શિક્ષકોને વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવાની અત્યંત જરૂર છે.

કલ્પનાશક્તિની જરૂર દરેક પ્રાણી માત્રને છે. માણસના મગજમાં અપૂર્વતા નામની એક મધ્યખિંદુના આગળના અર્ધભાગમાં એટલે બે, ત્રણ, ચાર અને પાંચ આ આંકડાઓથી દર્શાવેલા ભાગોમાં વાસ

કરે છે. આ શક્તિનું મુખ્ય કામ નવા વિચારો ઉત્પન્ન કરવાનું છે. આ દુનિયામાં નવું એવું કંઈજ નથી એ જો કે ખરું છે; છતાં જો કંઈ છે તેજ જાણી લેવું એ દરેકનું કર્તવ્ય છે. આ ભાગોનો વિકાસ કરતી વખતે અપૂર્વતાનું ચિંતન કરવું જરૂરનું છે.

માણસ જ્યારે એક ઝ થઈ એકાદ વ્યક્તિનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે ધ્યાનમાં આવેલી વ્યક્તિનાં લક્ષણો તેનામાં દેખાવા લાગે છે, એમ યોગશાસ્ત્ર કહે છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જો માનસિક શક્તિની એકાગ્રતા કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેનો વિકાસ થયા વિના રહેતો નથી.

કોઈપણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે દરરોજ દરેક વખત દસથી પંદર મીનીટ શરૂઆતમાં બસ છે. આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં પોણા કે એક કલાક જેટલો વખત મળે તો ત્રણ ચાર શક્તિઓનો વિકાસ કરી લેવો શક્ય છે.

શિક્ષકોને માટે જેમ આ ત્રણ માનસિક શક્તિઓ જરૂરી છે તેમ આ ત્રણે શક્તિઓનો ગાયકે અભ્યાસ કર્યો હોય તો તેને પણ એથી બહુ ફાયદો થાય છે. સંગીત શાસ્ત્રમાં તેનો વિજય જરૂર થયા વિના રહેશે નહિ.

ધર્મગુરુ અને આચાર્ય એ પણ ખરું જોતાં સમાજના શિક્ષકોજ કહેવાય. શિષ્યોને ગુરુપદેશ કરવો અગર એકાદ ગ્રંથનું પારા-યણ કરવું એજ માત્ર તેમનું કર્તવ્ય નથી. તેઓનું મુખ્ય કર્તવ્ય સત્યજ્ઞાન, આત્મા, પરમાત્મા વગેરેનું જ્ઞાન આપવું એજ છે. બાહ્ય રિવાજમાં માણસને ખરું સુખ મળતું નથી. આ બાહ્ય જીવનમાં એક ઉમદા આંતરજીવન હોઈને દરેક માણસ આ આંતરજીવનનો જ ભૂખ્યો અને તરસ્યો હોય છે. એને મેળવવા માટે તે જીવતોડ પ્રયત્ન

કરે છે. એની પ્રાપ્તિ થયા વિના તેને એન પડતું નથી. બધાને આ આંતર જીવનની અત્યંત જરૂર છે. સર્વોત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉચ્ચ કલ્યાણ આ આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ વિના મળવું અસંભવિત છે. જેને આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ થઇ તેજ ખરેખરો ધન્ય છે, એમ કહેવું બીજકુલ ખોટું નથી. આ આંતરજીવનનું મહત્વ લોકોને સમજાવવું, તેનું સ્વરૂપ શું છે, તેને મેળવવાનાં સાધનો શાં છે વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન લોકોને પોતાના શિષ્યોને આપવું એજ મુખ્યત્વે કરીને ધર્મ-ગુરુનું કામ છે. ધર્મગુરુએ પોતે આ આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ કરવી અને પછી તે પ્રાપ્ત કરવાનો સરળ માર્ગ શો છે તે પોતાના શિષ્યોને સમજાવ તેવી ભાષામાં કથન કરવું. આત્મોન્નતિના માર્ગમાં વિદ્યો તો આવવાનાજ; માટે તેમાંથી કેમ પસાર થવું એ વિષેની માહિતી ધર્મગુરુએ ઘણા પ્રેમપૂર્વક શિષ્યને કહેવી જોઇએ. જેથી કરીને પોતાના શિષ્યનું આ લોકમાં અને પરલોકમાં કલ્યાણ થાય એવોજ માર્ગ ધર્મગુરુઓએ શોધી કાઢીને સર્વે લોકોના કલ્યાણને અર્થે સમજાવીને કહેવો જોઇએ.

શિક્ષક જેમ એકાદ વિષયમાં વિદ્યાર્થીને હોંશિઆર કરે છે એજ પ્રમાણે ધર્મગુરુઓએ પોતાના બધા શિષ્યસમુદાયને તૈયાર કરવો જોઇએ. આથી શિક્ષકોમાં જે ગુણો હોવા જોઇએ તેજ ગુણો ધર્મગુરુમાં પણ હોવાજ જોઇએ. આને માટે આ લોક અને પરલોકના કલ્યાણની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીને એકાદ શિક્ષણનો ક્રમ ધડવો જોઇએ. એક પુરા વેદાંતી તો બીજા ધર્મને નામે પૈસા કમાવાની પાછળ પડેલા એવા ધર્મગુરુઓથી શિષ્યોને આંતર જીવનની પ્રાપ્તિ કેમ કરીને થઇ શકે ?

શિક્ષકોના ત્રણ ગુણો કરતાં ધર્મોપદેશકો અગર ધર્મગુરુઓને વિશેષ જ્ઞાનની જરૂર છે. મગજની આ ત્રણ શક્તિઓ ઉપરાંત



પાસેના ચિત્રમાંના નંબર ૭થી બતાવેલી ‘ આંતરજ્ઞાન ’ અને ચારથી દર્શાવેલી ‘ અંતર દષ્ટિ ’ આ એ માનસિક શક્તિઓની તેઓને ઘણી જરૂર છે. એ શક્તિઓનો અભ્યાસ કરવાથી તેઓ ખરા ધર્મગુરૂ બનીને તેમને હાથે કોઈ મહાન કાર્ય પાર પડશે એવી આશા રાખવામાં કાંઈ ખોટું નથી.

તત્ત્વજ્ઞાન વગેરે ગ્રંથોનું શિક્ષણ આપનારા શિક્ષકોએ પોતાના મગજના પછવાડેના અર્ધભાગ તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ અને કક્ષાકૌશલ્ય તથા બીજા વિષયોનું શિક્ષણ આપનારા શિક્ષકોએ અગળના અર્ધભાગનો વિકાસ કરવા તરફ ધ્યાન આપવું.

ગણિત, ભૂગોળ તેમજ રસાયન વગેરે શાસ્ત્રોને આગળના અર્ધભાગનું કામ પડે છે; પણ સાથે સાથેજ ત્રણ અને ચાર એ વડે દર્શાવેલા ભાગોની પણ જરૂર છે. આમાં પણ આંતરજ્ઞાનની શક્તિ ઘણી સારી મદદ કરે છે.

અત્યાર સુધી સંક્ષેપમાં શિક્ષકોપયોગી માનસિક શક્તિનું વિવરણ કર્યું. એ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવાથી શિક્ષકોની બેશક ઉન્નતિ થશે અને તેમના કાર્યમાં અજબ સફળતા પ્રાપ્ત થઈ શકશે.





## પ્રકરણ ૭ મું.

### સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય.

માણસ માત્રનું શરીર સૂક્ષ્મ સામર્થ્યથી વ્યાપ્ત થયેલું છે. એકાગ્રતા કરીને તે સામર્થ્ય એક જગ્યાએ એકઠું કરીને પછી તેનાથી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો જોઈએ. મગજના અમુક ભાગમાં એકાગ્રતા કરતી વખતે મગજમાંના જડ અણુઓનો જરાએ વિચાર કરવાની આવશ્યકતા નથી.

ચૈતન્યને ન માનનારો જડવાદી અગર પરમેશ્વરનું અસ્તિત્વ કબુલ ન કરનાર નાસ્તિક એ જાને પણ એકાદ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે. પરંતુ તેઓનું સામર્થ્ય શુદ્ધ હોતું નથી; તેઓની ભાવનાઓ ઉચ્ચ પ્રકારની ન હોવાથી જડ અણુરેણુઓનો વિકાસ થઇને કાંઇ ઉન્નતિ થાય છે એવો ભાસ થાય છે. અશુદ્ધતાને લીધે આગળ જતાં આ સામર્થ્ય ક્ષય પામવા લાગે છે. એટલાજ માટે આવા ક્ષણિક સામર્થ્યની પાછળ પડતું વાજળી નથી.

જેઓનું સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત થયું હોય તેઓને મગજના અણુઓનો વિકાસ કરવામાં-એકાગ્રતા કરવામાં-ખીલકુલ મહેનત કરવી પડતી નથી. સહેજ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું ચિંતન કરતાં વેંતજ એ તત્કાળ એકત્ર થઈને એકાગ્રતા કરવાના સ્થાનમાં આવી એકઠું થાય છે. આવી રીતે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

જેઓને પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો હોય તેઓએ પ્રથમ આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી લેવો જોઈએ. આપણું સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જડ અણુઓના વિચારોમાં ફેલાઈ ગયેલું હોવાથી એ પ્રદેશમાં આપણો સહેલાઈથી પ્રવેશ થતો નથી.

સામાન્ય માણસ સપાટી ઉપર ભમ્યાં કરે છે; એટલે કે તે જડ અણુઓની પાછળ વળગી રહેલો હોય છે. એ કેવળ ઇન્દ્રિયો અને ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરનાર વિષય સેવના કાર્યના ચિંતનમાં મગ્ન હોય છે. આનેજ જડ એવું નામ આપેલું છે. આથી ઇન્દ્રિયો અને તેમના સુખોપભોગનો ત્યાગ કરવાનું કહીને અમે વેદાન્ત થવા માગતા નથી. તેમજ અમારા વાંચકોને દિગંબર સંન્યાસીની દીક્ષા લેવાનું કહેતા નથી. ફક્ત આ ઇન્દ્રિયો અને તેઓનાં સુખોપભોગનાં સાધનોત્ત્વાં રચ્યાપચ્યા રહેવું નહિ. એટલુંજ અમારું કહેવું છે. આ માનવદેહ માત્ર ઇન્દ્રિય સુખની તૃપ્તિ અર્થેજ છે એવી કોઈએ કલ્પના કરવી નહિ. આપણું જીવન ઉચ્ચ પ્રકારનું હોવું જોઈએ એટલાજ માટે ઉચ્ચ ધ્યેયની પ્રાપ્તિને માટે આપણે ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો જોઈએ.

મહાન સત્પુરુષ અગર મહાપુરુષો ઇન્દ્રિયો તેમજ તેમના વિષયોનો તિરસ્કાર કરે છે એનું મૂળ કારણ આજ છે. માણસ ઇન્દ્રિય-સુખની લાલસામાં મગ્ન બની રહે છે. ઇન્દ્રિયોને પોષતી એજ સુખ

—એજ જીવન સર્વસ્વ—એમ તે માને છે. આ એક જાતની દિશાભૂલ છે. એટલા માટે આ ઇન્દ્રિયોને પ્રમત્ત બનવા ન દધને તેઓને પોતાના કબજામાં રાખવી એ માણસનું આદ્ય કર્તવ્ય ને ઇન્દ્રિયો અને તેઓના વિષયોનો અંત કરવામાં અગર તેઓનો નાશ કરવાની વાતમાં કાંઈ સાર નથી. તેઓનો નાશ થવો ખિલકુલ અશક્ય છે. જીંદગીના અંતની સાથેજ તેઓનો પણ નાશ છે. આ વિષયસુખ મૃગજલવત્ છે. એની પાછળ પડવાથી સુખ મળતું નથી, માટે માણસે એની પાછળ પડીને પોતાની જીંદગી ખરબાદ કરવી નહિ. ખરું સુખ એ શું છે એની ખાળ કરીને તેની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ.

પરમેશ્વરે આપણને સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, એવી જે જે ઇન્દ્રિયો આપી છે તે બધી અગત્યની છે. આ અવયવોમાં નિરૂપયોગી એવું કાંઈજ નથી. જીવનનો વિકાસ કરવાને બધાની અત્યંત જરૂર પડે છે. માત્ર એનો ઉપયોગ કયા કેવી રીતે અને કયા કામમાં કરવો એ યોજાકે વિચારવાનું છે. આમાંથી કોઈને ત્યજી લઈને કોઈનો સ્વીકાર કરવો એ વાજબી નથી. આપણા દેહમાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને અતિ-સૂક્ષ્મ વગેરે અનેક પ્રદેશો છે. આ પ્રદેશોની બને તેટલી માહિતી મેળવી લેવી એજ આપણું કામ છે.

જડવાદી માણસ અમુક જડ પ્રદેશોમાંજ ભમતો હોવાથી તેનો અનુભવ મર્યાદિતજ હોય છે. જડને ઓળંગીને તે કદી આગળ જતો નથી, તેથી તેનું જ્ઞાન દૂષમંદૂક વૃત્તિનુંજ હોય છે. અમુક એક હદ સુધીજ તેનો પ્રવેશ થતો હોવાથી એની આગળનું જ્ઞાન તેને મળતું નથી. ચેતનવાદી માણસનું જીવન આથી તદ્દન જુદા પ્રકારનું હોય છે. એના જ્ઞાનની સીમાજ હોતી નથી. દશે દિશાઓમાં વ્યાપ્ત જે જ્ઞાન છે તે હું પ્રાપ્ત કરી લઈશ એવી એની ભાવના હોય છે.

પોતાનું જીવન અમુક હદથી બાંધી લેવું એનુંજ નામ જડવાદિત્વ છે.

જડની પેલી પારના-આંતર બાહ્ય તથા દશે દિશાઓમાં વ્યાપ્ત-સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં વિશ્વાસ રાખીને જે માણસ ચિંતન કરી શકે છે તેનેજ પોતામાં રહેલા સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું ભાન થાય છે. કારણ કે આ સામર્થ્ય પોત પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે દરેક માણસના દેહમાં છેક અંતરના પ્રદેશમાં વાસ કરે છે.

જે પોતાનું ચિંતન કરે છે તે પોતેજ પોતાની અંદર પ્રગટ થાય છે. આવી રીતે પોતાના શરીરમાં વ્યાપ્ત રહેલા ચૈતન્યના સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં જે પોતાની વૃત્તિને લઇ જાય છે તે પોતામાં રહેલા ઉત્પાદક અને બલવાન સામર્થ્યને જાગ્રત કરે છે. અને જે ગમે ત્યારે પોતાની વૃત્તિ એકાગ્ર કરી શકે છે તે તે ભાગમાં સામર્થ્યનો સંગ્રહ કરી શકે છે. માનસિક અગર શારીરિક ભાગનો વિકાસ કરવો હોય ત્યારે મુખ્ય કામ તે ભાગમાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનો સંગ્રહ કરવાનુંજ હોય છે. એ કેકાણે આ સામર્થ્યનો પ્રવેશ થાય કે તરતજ તે પોતાના કામની શરૂઆત કરી દેશે.

સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય એકાદ ભાગમાં લઈ જવાનું કામ કાંઈ બહુ અઘરું નથી કેમકે જે ભાગમાં આપણે આપણી વૃત્તિ એકાગ્ર કરીશું તે ભાગમાં તે સામર્થ્ય સહેલાઈથી આવી જાય છે. એકાગ્રતાથી તે આકર્ષાય છે એમ આવેલા અનુભવ ઉપરથી કહેવાને કાંઈ અડચણ નથી.

પહેલાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું યથાર્થ ચિંતન કરીને પછી જે ભાગનો આપણે વિકાસ કરવો હોય તે તરફ આપણી વૃત્તિને લઇ જવી પછી સૂક્ષ્મ સામર્થ્યથી ચિંતનપૂર્વક એકાગ્રવૃત્તિ કરવી. આમ કરવાથી તરતજ તે ભાગમાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય ભેગું થાય છે. જ્યાં જ્યાં મનો-

વૃત્તિ જાય ત્યાં ત્યાં જવું એ આ સામર્થ્યનો સ્વભાવ છે. પૂર્વે કહેલી પદ્ધતિથી આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

સર્વ વસ્તુમાત્રમાં સૂક્ષ્મતત્વો અને સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય બરેલું હોય છે. આ સામર્થ્યનું સદા મનન કરીને અખંડ પ્રયત્ન કરવાથી આ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એટલે આપણું અર્ધ કામ પાર પડ્યું એમ સમજવામાં કાંઈ ખોટું નથી. પછી આગળને આગળ સુખની સીડીનું એક એક પગથીયું ઉપર ચઢવાથી કામ સફળ થયું જ જણવું.

સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશ થાય તો પછી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થયા વિના રહેતો જ નથી.

## ધનપ્રાપ્તિના માર્ગો

અને

હુન્નર ઉદ્યોગ વ્યાપાર શિક્ષક ( વો. ૨ જી )

જેમાં ધનવાન થઈ શકાય તેવા હજારો હુન્નર ઉદ્યોગના, ખેતીવાડીના, વેઢકના પ્રયોગો, વ્યાપારી શિક્ષણ, દેશપરદેશમાં બનતી વસ્તુઓની માહિતી, પરદેશના વ્યાપારીઓની ડીરેક્ટરી વિગેરે વિષયો છે ભાગ ૧૫ લેગા છે. પાન ૬૫૦ કીંમત રૂ. ૮—૦ આ પુસ્તકમાં આવેલા પ્રયોગોમાંથી માત્ર એક જ પ્રયોગ સિદ્ધ કરી લેવાથી હજારો રૂપીયા કમાઈ શકાય છે.

ચાલ્ય ઓફીસ, અમદાવાદ અને કાલ્યાદેવી-મુબાઇ.



## પ્રકરણ ૮ મું.

### લેખકને કામની માનસિક શક્તિ.

ગ્રંથકાર લેખક તથા માનસિક શક્તિ એ વિષે : વિચાર કરવા માટે એના સંબંધમાં તે તે વિષયો પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરવું જોઈએ. જે વિષય હોય તે પ્રમાણે તેને પેદા કરનારી શક્તિનો નિશ્ચય કરીને તેનો વિકાસ કરવો જોઈએ. બધા લેખકોને ઉપયોગી એવી કેટલીક શક્તિના પ્રકાર છે. એ શક્તિઓ વિચારને યસાચ દર્શાવનાર શક્તિ ( નંબર એક ) વાક્યને યસાચ ઉતારનારી શક્તિ તેમજ બુદ્ધિ એ છે.

માનસશાસ્ત્ર તથા આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રના લેખકને ઉપરના શક્તિ ઉપરાંત આંતર જ્ઞાન શક્તિ ( નંબર છ ) ની જરૂર હોવાથી તેનું જ્ઞાન તેણે પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

કલાકૌશલ્ય તેમજ વ્યવહારોપયોગી વિષયો ઉપર લેખ અગર ગ્રંથ લખનાર માણસને તનમનથી અંતપૂર્વક કામ કરવાની શક્તિ ( નંબર એ ) ની ખાસ અગત્ય છે, કેમકે આ શક્તિ મૂળ-તત્ત્વો તથા નિયમોનું જ્ઞાન આપનારી તથા તેનો વ્યવહારમાં અમલ કરનારી એવી સામર્થ્યદાત્રી શક્તિ છે.

જેઓને ઉત્તમ નવલકથાકર બનવું હોય તેમણે નીચે પ્રમાણે શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. વિચાર સ્પષ્ટતાથી દર્શાવનારી શક્તિ નંબર એક, ત્રણ, ચાર અને પાંચ આની સાથે સાથેજ કલ્પના તથા અપૂર્વતાનું શિક્ષણ પાત્ર કરવું જોઈએ. આ ઉપરાંત નવલકથાકાર જે વિશ્વદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે તો તે શ્રેષ્ઠ નવલકથાકાર નીવડે છે.

હાલમાં નવલકથાઓનો રાફડો ફાટ્યો છે. પરકીય ભાષાઓમાં લખાયેલી વાર્તાઓને દેશી નામો આપીને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. કેટલીક કથાઓ તો અસંભવ કોટીમાંનીજ છે. વળી કેટલીક અશ્લીલ અને ત્યાજ્ય હોઈને બીજી દોષથીજ ભરેલી હોય છે. આથી સમાજનું દિત થવાને બદલે અદિત ઘણું થાય છે. આનું કારણ તે લેખકે પોતાની ઉન્નતિ કરેલી હોતી નથી એજ છે.

આવી નવલકથાઓથી સમાજમાં અસંતોષ ફેલાય છે. લોકો સારા કરતાં ખરાબ માર્ગે જલદી આકર્ષાય છે. તેથી આવાં પુસ્તકો માંથી ખરાબ ભાગજ તેઓના ધ્યાનમાં રહે છે. લેખકે આ બાજુ તમાં બહુ કાળજી રાખવી.

બધીજ નવલકથાઓ કાંઈ એકજ જાતની હોતી નથી. એમાં પણ અનેક ભેદો હોય છે. કેટલાક ગદ્ય વિષયો સાદી અને મનોરંજક ભાષામાં લખીને નવલકથાના રૂપમાં પ્રસિદ્ધ કરે છે, આથી વાંચકોની જીવિમાં તેઓના સારો પ્રકાશ પડે છે. એના વાંચનથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કાદંબરી, નાટકો, એ કેવળ મોજની ખાતરજ લખાયેલાં હોય છે. એમાં ગદ્ય વિષયોની ભાંજગડ શા કામની ? એવું કહેનારા કેટલાક હોય છે, પરંતુ એ તેમની ભૂલ છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદ એથીજ શું મનોરંજન થઈ શકે ? થાકેલા મગજને આવા મોળા વિનોદથી શું વિસામો મળવાનો હતો ?



કાદંબરીમાં જાહેર વિષયો નિરૂપયોગી હોય તો પછી તે વાંચવામાં વખત શું કામ ગુમાવવો? એ સવાલ સહેજે ઉત્પન્ન થવાનો. એમાંના વિચારોની આપણા મન ઉપર સારી અસર થવી જોઈએ. નીતિતત્ત્વની પિછાણ થવી જોઈએ. પૂર્વના ઇતિહાસનું જ્ઞાન થવું જોઈએ. આવો એકાદ ગુણ મન ઉપર ઠસવો જોઈએ. તોજ તે કાદંબરી લખી પ્રમાણ છે! કાદંબરી લખનારાઓએ આજ મુદ્દો ખાસ ધ્યાનમાં લઈને કાદંબરી લખવી જોઈએ.

ખાસ કરીને કાદંબરી લખનારને ઉપયોગી માનસિક શક્તિનું વિવરણ ઉપર આવી ગયું છેજ. એ શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાથી ખરેખરે ઉત્તમ સાહિત્ય બહાર પડશે, માટે આ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ લેખકોની દૃષ્ટિએ અત્યંત અગત્યનું છે. અહીં માત્ર આટલુંજ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. લેખક અગર મનોરંજક સાહિત્ય ઉપર આક્ષેપ કરવાનો અમારો મતલબ ખીલકુલ નથી.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં ઢીલનો જરાપણ અવકાશ નથી. મનોનિગ્રહ મજબૂત કરીનેજ આ કામમાં લાગી જવું જોઈએ. એ વિના આ કામ કદી થવાનું નથી. માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે જે મુકરર પદ્ધતિ હોય છે તે પદ્ધતિથીજ વિકાસ કરવો જોઈએ. કોઈ અમુક શક્તિનો વિકાસ અમુક રીતેજ કરવો આમ કેવળ વાંચીને કાંઈ તે શક્તિનું જ્ઞાન કદીએ મળવાનું નથી. મુકરર વિધિ પ્રમાણે કૃતિ કરીનેજ તેને પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

આપણી માનસિક શક્તિને કેવું શિક્ષણ આપવું એ વિષેના નિયમો પ્રથમ બરાબર સમજી લઈને પછી કામમાં લાગી જવું. એથી પ્રયત્નવડે ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કોઈ એકાદ શક્તિ કેટલા દિવસમાં પ્રાપ્ત થશે એવો કંઈ ચુકરર નિયમ નથી. એ તો દરેક માણસ અને તેના પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે. આધારણ શુદ્ધિ અગર અઘોરિક પ્રતિભા પ્રાપ્ત કરવાને કેટલાંએક વર્ષો સુધી અભ્યાસ કરવો જોઈએ, પરંતુ જેમ જેમ શક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી એ નક્કી છે. એકાદ અનુભવ મળ્યો એટલે માણસ ખમણા ઉત્સાહથી કામ કરવા મંડી પડે છે. પ્રયત્ન પ્રમાણે ફળપ્રાપ્તિ થવા લાગે એટલે શરૂઆતમાં નજરે પડતાં માર્ગમાંના સંકટો દૂર થાય છે. અને યોગ્ય-કનો માર્ગ તદ્દન નિષ્કંટક થાય છે.

આવી રીતે બરાબર પ્રયત્ન કરીને દુનિયામાં ઐશ્વર્ય જનનાર વિરલાઓ થોડાં જ હોય છે. સામાન્ય માણસ ‘કેટલાંએક વર્ષો’ એ વાંચીને જ ઢીલા થઈ જવાના એ સાચું છે. પરંતુ તેમાં પણ એક મુખ્ય બાબત એ છે કે જેટલો પ્રયત્ન કરીએ તેટલું જ ફળ મળે છે. માટે દરેક જણે આ રસ્તે પ્રયત્ન કરી જોવો. પ્રયત્ન ફેગટ જશે નહિ.

ઉત્તમ કાર્દેબરીકાર થવાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ પાછળ કહેલી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. એ કામ અત્યંત જરૂરનું છે. કારણ કે પ્રતિભાશક્તિ આંતરમન ઉપરજ આધાર રાખે છે. એથી એનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

માનસ શાસ્ત્રની જે મોટી શોધખોળો થઈ છે તેમાં એક ઘણી મહત્વની શોધ એ થઈ છે કે જે વાત આંતર મનમાં કબુલ થઈ તેને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઘણી અગત્યની શોધ છે. આંતર મનમાં માનસિક શક્તિનું સામર્થ્ય અગાધ છે; પરંતુ તે અદ્રશ્ય સ્થિતિમાં હોવાથી

તેનું ભાન થતું નથી પ્રયત્નથી એ શક્તિને જાગ્રત કરીને તેને કામમ લેવી ઘટે છે.

આંતર મન જાગ્રત કરીને તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવાથી સાધારણ માણસ પણ અસાધારણ બુદ્ધિવાન થાય છે. બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવાની મુખ્ય ચાવી આંતરમનમાંજ છે. આંતરમનને પોતાની મરજી મુજબ વશમાં રાખવું જેમ અઘરું છે તેમ તેનું ફળ પણ મહાન છે. પ્રયત્ન મુજબ ફળ હોયજ.

આંતર મનનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું છે. એકાદ વિષયમાં પારંગત થવા અગર અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આંતર મન છિપરજ સંપૂર્ણ ધ્યાન આપીને સતત પ્રયત્ન ચાલુ રાખવા જોઈએ. આંતરમનના પ્રદેશમાં વિદ્યતાયુક્ત પ્રતિભા ભરપૂર છે; પરંતુ તે અદ્રશ્ય રહે છે. તેને જાગ્રત કરીને સાધકે તેના ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. માત્ર આ કામ થોડા દિવસનું, અઠવાડીયાનું અગર મહિનાનું નહિ પણ વરસનું છે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ધી ધીમાને તરત જાડા થઈ જવાની ઇચ્છાવાળા લોકોથી આ બનશે નહિ. ઉતાવળ આ કામમાં નકામી છે. છતાં પણ યથાવિધિ પ્રયત્ન શરૂ થયા પછી કેટલાંક અઠવાડીયાં કે મહિનાઓ સુધી પ્રયત્ન કરવાથી એનો અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી, આટલી મુદતમાં પણ તેની શક્તિમાં અજળ ફેરફાર થએલો માલમ પડશે, એ પ્રયત્ન વધુ વખત ચાલુ રાખવાથી અલૌકિક પ્રતિભાનું સુખ જરૂર મળશે.

આપણું વિદ્યાક્ષેત્ર વિસ્તૃત કરીને માનસિક શક્તિ વડે ખેડવું જોઈએ. આવી રીતે સ્વચ્છ થયેલા ક્ષેત્રમાં ખીજ ઝટ દબને રોગાષ્ટ જાય છે. એનાં ફળો ઘણાં કસવાળાં થઈ પાકે છે. અને વળી ફળ જલદી પ્રાપ્ત થવામાં મદદ મળે છે, આ કુદરતી નિયમ અહીં પણ અચૂલ લાગુ પડે છે.

હવે અહીં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની તે એ છે કે આંતર મનમાં સર્વ જાતનું જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ હોય છે, આથી ગમે તેટલી માનસિક શક્તિ દરેક માણસ મેળવી શકે એમ છે.

એકાદ માનસિક શક્તિના કોઈ ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તો તે થોડા વખતમાં બની શકે; પરંતુ સમય, આગ્રહ અને યોગ્ય પ્રયત્ન આ ત્રણેને બરાબર સાચવીનેજ આપણી માનસિક શક્તિને ફળવવી નોંધએ.

જે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તે શક્તિનું સ્પષ્ટ ચિત્ર આપણા મનમાં દોરીને તેમાં તલ્લીન થવું એ શક્તિને આપણે ફળવીશું એવી દૃઢ ભાવના મનમાં મજબૂતપણે અને સદા કાયમ રાખીને તેમાં મગ્ન થઈ જવું.

અનેક વિષયો તરફ લલચાએલી અગર દુર્બળ ઇચ્છા તરફ આંતર મન કદીપણુ ધ્યાન આપતું નથી. પોતાનું ધ્યેય મજબૂત રાખીને તેનું સ્વરૂપ સ્વષ્ટ બનાવવું અને પછી દરેક વિચારની છેક અંદર પ્રવેશ કરીને સામર્થ્યને જગાડવું.

પોતાનો વિચાર દૃઢ કરીને આંતર મન ઉપર સંસ્કાર—પરિણામ—થાય છે. માત્ર આ સંસ્કાર વિષે એક કાળજી રાખવી નોંધએ. આપણી ઇચ્છા વર્તમાન સમયમાંજ ફળદ્રુપ થાય એવી હોવી નોંધએ ધણી આશાની પાછળ ભમીને ભવિષ્ય કાળની આશાઓ ફળદ્રુપ થાય ખરી, પણ તેને ધણાજ દિવસો થાય. ત્યાંસુધી ધીરજ હોય તો તેમ કરવામાં કંઈ વાંધો નથી. અલૌકિક પ્રતિભાશાળી બનવાની મદત્વાકાંક્ષા હોય તો તે ધણીજ સારી વાત છે; પરંતુ સામાન્ય માણસને માટે તે ધણું કઠણ કામ છે. માટે કોઈ એકાદ એ શક્તિઓ લેવી તે પછી આગળ પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. આ કામ

પ્રમાણે આગળ જવું ધણું સરળ પડે છે. પોતાનાજ મન ઉપર આપણે સંસ્કાર કરવાના છે.

આત્મ વિશ્વાસ ધણો મજબૂત હોવો જોઈએ. પ્રયત્ન કરતાં અગાઉથીજ પોતે એક અઘોષિક પ્રતિભાસંપન્ન વિદ્વાન છીએ એવી દૃઢ ભાવના કરવી જોઈએ. આ વિચાર સ્તુત્ય છે એમજ માનીને તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવો જોઈએ. એ વિચાર વાણીમાં, મનમાં, ઉચ્ચારમાં પ્રતિબિંબિત થવો જોઈએ. આખું મન અને શરીર આજ વિચારના રંગમાં રંગી નાખવાનો હંમેશાં નિશ્ચય કરવો જોઈએ.

આ નિશ્ચય કાયમ થવા માટે સૂચક વાક્યોનો ધણો સારો ઉપયોગ થાય છે; માટે ઓજસ્વી શબ્દોથી પૂર્ણ વાક્યો પોતેજ બનાવીને તેનો ઉપયોગ વારંવાર કરવો. આ વાક્યોના અર્થની આપણા ઉપર સત્ય અસર થવી જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે તમે જ્યારે બિછાના ઉપર પડ્યા હો તે વખતે આ વાક્યો ઉચ્ચારવાં. એજ સ્થિતિમાં ઉંઘ આવે એ ધણું હિતકારી છે.

સંક્ષેપમાં એનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે આ પ્રમાણે છે. નિદ્રા આવતાં પહેલાં આશરે વીસ કે ત્રીસ મિનિટ સુધી બિછાના ઉપર પડ્યાં પડ્યાં આ સૂચક વાક્યોનો પોતાની ઉપર પ્રયોગ કરતાં જવું, મન એકાગ્ર કરવું. એકજ બાબતમાં પ્રથમ ધ્યાન રહેવું અઘરું પડશે, પરંતુ આખરે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી એ કામ સહેલું થાય છે. હું એક પ્રતિભાસંપન્ન અસાધારણ વિદ્વાન પુરુષ છું એવી ભાવના દૃઢ કરીને આજ સ્થિતિમાં સૂઈ જવું.

દરેક જણે પોતાની ઇચ્છા મુજબ આ વાક્યો તૈયાર કરવાં; ‘હું અસાધારણ પ્રતિભાસંપન્ન વિદ્વાન છું’ ‘હું એક ઉમદા લેખક છું’ ‘ઉત્તમ સાહિત્ય નિર્માણ કરવાને હું

‘સમર્થ છું’ ‘પ્રાસાદિક ભાષા લખવાનું સમર્થ મારામાં  
જરૂર છે’ ‘વખત આવે ત્યારે મને ગમે તે નવા વિચારો  
સૂઝી આવે છે.’ ‘હું નવા વિચારોનો એક સાગર છું’  
‘મારા સંભાષણથી લોકોના મન ઉપર ઉત્તમ પરિણામ  
થાય છે.’

આ પ્રમાણે પોતાને મનપસંદ વાક્યો બનાવી લેવાં. એ બધાંજ  
અહીં કહી દેવાની કાંઈ જરૂર નથી. સાધકે પોતાને ગમે તે વિષયની  
બાબતમાં ઉપર પ્રમાણે સૂચક વાક્યો બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવો  
માત્ર આજ પોતાનું ધ્યેય છે એમ સમજવું નહિ. આ તો એક માર્ગ  
છે એટલુંજ. આનાથી ફક્ત સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત થાય છે અને  
પછી આપણે વિચારમય સ્થિતિમાં જઈને એકાગ્રતા કરીને માનસિક  
શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો પડે છે.

આ સૂચક વાક્યો ઉચ્ચારતી વખતે મગજની અંતરના પ્રદેશ  
ઉપર સૂક્ષ્મ—સામર્થ્ય ઉપર—અને આપણે ધારેલી શક્તિ ઉપર અસર  
થતી જોઈએ. ત્યાં એકાગ્રતા કરવી જોઈએ.

આપણું ધ્યેય વર્તમાન સમયમાંજ સફળ થાય એવું હોવું  
જોઈએ; પરંતુ ફળ ન મળે તો નિરાશ ન થતાં વધારે ઉત્સાહથી  
પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો, પ્રયત્ન કદી છોડવો નહિ. નિરાશ થવું નહિ.  
નિરાશ થવાથી બધું સામર્થ્ય વ્યર્થ જશે. આશા કાયમ રાખીનેજ  
પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રયત્ન કરી ફેગટ જવાનો નથી એ ભાવના  
કાયમ રાખવી; એટલે આજે નહિ તો કાલે, કેટલીક મુદતે યશની  
પ્રાપ્તિ થશે.



## પ્રકરણ ૯ મું.



### આંતરમન અને બાહ્યમન.

આંતર મનમાં સંસ્કાર કરતી વખતે બાહ્ય મન બળવાન, દૃઢ અને અત્યંત ક્રિયાશીલ રાખવું જરૂરનું છે. પણ ઔચિત્ક બળ તેમાંથી મેળવવું હોય તો તેને કેવળ શાંત અને અદલ્શીલ રાખવું જોઈએ. આ પ્રમાણે આંતર મનને શિક્ષણ આપતાં વૃત્તિ સાત્વિક, શાંત અને સ્થિર હોવી જોઈએ.

નિશ્ચયની પણ અત્યંત જરૂર છે. નિશ્ચય વિના કોઈપણ કામ પાર પડશે નહિ. સામાન્ય માણસનો નિશ્ચય જોઈએ તેટલો દૃઢ હોતો નથી, આથી એકાદ કામની શરૂઆત કર્યા પછી થોડાજ દિવસોમાં તેને વિચાર મંદ થઈ જાય છે. આનો અનુભવ દરેક જણને આવ્યો હશે. માટે આ બાબતમાં આ સૂચના ખાસ કરીને આપવાની જરૂર છે. પોતાની બુદ્ધિ વધારવી હોય તો એ કોઈ સાધારણ કામ નથી એ ધ્યાનમાં રાખી તેવો નિશ્ચય કરીનેજ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

દૃઢ નિશ્ચયનું બળ એવુંજ અજબ હોય છે. આંતર મનમાં

સંસ્કાર કરતી વખતે આ નિશ્ચયના બળના વેગને ઠેક ત્યાં લગી લઈ જવો. આ સંસ્કારનું કામ પૂરું થયા પછી આ બળને શિથિલ કરવું એટલે બાહ્ય મનના વેગને શિથિલ કરવો.

સ્થૂલ શરીરને નિશ્ચયાત્મક અંકુશ તળે દબાવવાની જરૂર નથી. આ તો નિશ્ચયબળનો વ્યર્થ વ્યય કહેવાય. એથી સ્થૂલ શરીર તાબામાં આવવાને બદલે તેનું ઉલટું પરિણામ થતું માલમ પડે છે.

આંતર મનને બાહ્ય જીવનનું બળ વગેરે મળે છે તેમ ન થવા દેતાં તેને સ્વતંત્ર રીતે પોતાના બે ઉપર આધાર રાખવાની ટેવ પાડવી. આંતર મન અને બાહ્ય મન એ બંનેનો આમ સંબંધ છે. આથી આપણે જે કાંઈ બાહ્ય મનથી કરીએ તેનો સંસ્કાર આંતર મન ઉપર થાય છે.

નિશ્ચયાત્મક વૃત્તિનું ખરું કર્તવ્ય આંતર મનની સાથે પોતાના વિચારો એક કરવા એટલે કે આંતરમનને જન્યત કરીને તેના ઉપર પોતાની ઇચ્છા મુજબ સંસ્કાર કરવા એ છે.

આ સંસ્કારનું કામ થયા પછી નિશ્ચયવૃત્તિને આંતરમનના પ્રદેશમાંથી બહાર લાવવી. એટલે આંતર મન એ વિચારો પ્રમાણે તેની ફલપ્રાપ્તિ કરવા માટે ખટપટ કર્યાં કરશે.

ફળદ્રુપ જમીનમાં નાનું બીજ વાવવાથી તેનું મોટું ઝાડ થાય છે. તેમાંથી બીજ કરતાં નાનું કાંઈ કદી ઉત્પન્ન થતું નથી, એજ સ્થિતિ આંતર મનની છે. તેમાં નાના સરખા બીજનો પ્રવેશ થતાંજ તેનું મહાન વૃક્ષ થાય છે.

આંતર મન ઉપર પુરો સંસ્કાર થાય એટલે તેનું ફળ મળેજ છે. હવે આ સંસ્કાર માત્ર યોગ્ય પદ્ધતિથી બરાબર થવો જોઈએ.



નહિ તો તેનું કૃણ મળશે નહિ આ દોષ આંતર મનનો નહિ પણ સંસ્કાર પદ્ધતિનો છે.

આ કામમાં આગ્રહ અને ખંતની ઘણી જરૂર છે એમજ માલમ પડે છે. પ્રયત્ન શરૂ કરતાં વેંતજ કૃણ ન મળે એટલે નિરાશ થઇને એનો અભ્યાસ છોડી દેનારા માણસો ઘણા હોય છે, પરંતુ તેમણે મુખ્ય વાત એ ધ્યાનમાં રાખવી કે આંતરમન ઉપર બરાબર સંસ્કાર થાય ત્યારે તત્કાળ ફલપ્રાપ્તિ થાય છે. એ વિના કદી પણ સફળ થતું નથી. માત્ર તે વખતે પૂર્વે કદી ન થએલો એવો અનુભવ થાય છે. માટેજ ફલપ્રાપ્તિ થતાં સુધી નિશ્ચય કાયમ રાખીને આ અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

આંતર મનથી ફલપ્રાપ્તિ કરવાની યુક્તિ સંક્ષેપમાં કહીએ તો એ છે કે માણસ જે કાંઈ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેના સંસ્કાર આંતર મન ઉપર થતાંની સાથે ફલપ્રાપ્તિ થવીજ જોઇએ. આ યુક્તિ કદીપણ થવાની નથી. પ્રયત્ન કરીને જેને કૃણ ન મળે તેણે બરાબર ધ્યાન દઇને વિચારવું કે તે કયાં ભૂલથાપ ખાય છે. તે જે સંસ્કારો કરે છે તે ઉચ્ચ પ્રકારના છે કે ? ભાવના તદ્દન શુદ્ધ છે કે ? બાહ્ય મનનો ક્ષોભ તેના સ્વીકારેલા કાર્યમાં વિઘ્નો તો નાખતો નથી ? વગેરે બાબતોનો પૂર્ણ વિચાર કરવો ઘટે છે.

ઘણું ખરું તો આ છેલ્લું કારણજ નડતું હોય છે. માણસનો સ્વભાવ ઘણું ભાગે અવ્યવસ્થિત, ક્રોધી અને કલહપ્રિય એવો બનેલો હોય છે. આથી આંતર મનને ઊંચે આવવાનો અવકાશ જ રહેતો નથી. આ માટે એક બાબત ધ્યાનમાં લેવાની તે એ છે કે બાહ્ય-મન જો શાંત અને સ્થિર ન હોય તો આંતરમનની ક્રિયા પણ બરાબર ચાલતી નથી. આ બાબત મનમાં બરાબર ઠસાવવી જોઇએ.

આંતરમન ઉપર સંસ્કાર થાય એટલે તેની ફલપ્રાપ્તિ થતી વખતે બાહ્ય મનને શાંત રાખવું અને આંતર મનનેજ પોતાનું સામર્થ્ય પ્રકટ કરવા દેવું. આમ કરવામાં ધણો ફાયદો છે. આ વખતે બાહ્યમન પોતાનું અસ્તિત્વ બિલકુલ ભૂલી જાય તો બહુજ સારી વાત છે. તે જેટલા પ્રમાણમાં ભૂલશે તેટલું વધારે ફળ મળવાનો સંભવ છે.

આંતર મનનું ફળ એટલે માનસિક શક્તિનો વિકાસ. આ વિકાસ થતો જાય તેમ-તેમ તેનું ભાન થવાનુંજ. માટે યોજકે આ લાગ જવા દેવો નહિ, તત્કાળ પોતાના બાહ્ય મનને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવો, એની બધી ક્રિયાઓ તદ્દન બંધ કરી દેવી એથી એક મહાન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.

આટલેથી આ બાબત નહિ સમજાય એટલા માટે એક દાખલો આપીને કહું છું. તમારું એક ઘણું જરૂરનું કામ અમુક મુદતમાં પાર પાડવાનું બળ તમારે મેળવવું છે. એમ સમજો. તે પ્રમાણે આ ઇચ્છાના સંસ્કાર તમે તમારા આંતર મન ઉપર કેટલાક દિવસો સુધી કરતા રહેશો. એ કામની મુદત લગભગ પુરી થવા આવી છે, એથી તે કામ ઉત્તમ રીતે ધારેલી મુદતમાં પાર પાડવાની દરકાર તમે રાખશો. વળી આ કામ નિષ્ફળ તો નહિ થાય ? એવી બહુ મોટી નહિ છતાં થોડી શંકા તમારા મનમાં પેદા થવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ તમારા મનમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન થઇને તમે જરાક બેદરકાર બનો છો. આથી પૂર્વે કરેલો નિશ્ચય કાયમ રહ્યો છે કે નહિ તેમજ ભવેની સ્થિતિમાં કેટલો ફેરફાર થયો છે એ વિષે બરાબર વિચાર કરવો ઘટે છે. શાંતિ અને સ્થિરતાએ તમારામાંથી પલાયન કર્યું છે, એથી બાહ્યમન ચકડોળે ચઢ્યું હોય તેવી સ્થિતિમાં તમને આંતરમનનું ફળ કેવી રીતે મળી શકે. તમે પોતાનું શક્તિસર્વસ્વ ખર્ચીને આંતર મન

ઉપર જે સંસ્કારો કર્યા હોય તેને આટલી નજીવી શંકાથી તમે ભૂંસાડી નાખ્યા બાહ્યમન શાંત, ક્ષોભરહિત હોય તોજ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે સાત્વિક ભાવ દઢ હોવા જોઈએ, તે વિના સર્વ વ્યર્થ છે.

હવે એથી ઉલટો દાખલો લ્યો. તમે તદ્દન શાંત રહો. તમારી અધી વૃત્તિઓ બિલકુલ સમાધાન સ્થિતિમાં રાખો. આંતર મનને સ્વતંત્રપણે કાર્ય કરવા દહને બાહ્ય મનને એક જગ્યાએ દબાવી રાખી તેને તે કાર્ય કરવા દેવાથી આપણે સંસ્કારો પ્રમાણે આંતર મન કામ કરવા માંડે છે. આમ કરવાથી આપણું કાર્ય બહુ સરળ થઈ પડે છે, કારણ કે તમારી અહંકાર વૃત્તિ અગર બાહ્યમન આ વખતે તદ્દન વિશ્રાંતિ લેતું હોય છે. તેથી ઇચ્છિત કાર્યમાં કોઈ પ્રકારની અલેલ પડતી નથી.

આ ઉપરથી ધ્યાનમાં આવશે કે ફક્ત આંતર મન ઉપર સંસ્કાર કરવા એટલું જ બસ નથી. પ્રત્યક્ષ ફલદાયી સમય આવે ત્યારે બાહ્યમન વશ અને શાંત હોવું જોઈએ. આંતર મનની સાથે ઘરાબર એકાગ્ર થવું જોઈએ, આપણી અહંકાર વૃત્તિ દબાવી રાખવી જોઈએ. આવી રીતે નિર્દિષ્ટ થએલી પ્રતિભાને પ્રકટ થવામાં મદદ કરવી જોઈએ.

આંતરમન પોતાનું સામર્થ્ય પ્રગટ કરે ત્યારે બિલકુલ ગભરાવું નહિ. બાહ્ય મન કરતાં આ આંતર મનના સામર્થ્યનો વેગ વધારે હોય છે. મૂળ બીજ આ આંતર મનમાં જ ભરેલું હોવાથી ત્યાંથી જ્યારે પ્રેરણા થાય છે ત્યારેજ ઇચ્છિત ફલ પ્રાપ્ત થવા લાગે છે.

આપણે જે ઇચ્છાથી અગર જે વિચારો વડે આંતર મન ઉપર સંસ્કાર કરીએ છીએ તેનુંજ ફલ આપણને મળે છે. સંસ્કાર એક તો ફલ બીજું, એવું કદીપણ બનતું નથી. જે વાવશે તેજ લણશે.

એટલાજ માટે આપણે શું જોઈએ છીએ તે બરાબર નક્કી કરી લઈને પછીજ સંસ્કાર કરવા જોઈએ પછી તેમાં ફેરફાર થવા દેવો નહિ.

આ અભ્યાસ કરતી વખતે આ વસ્તુ હિતકારી છે કે ? એ શુભકારક છે કે નહિ ? વગેરે આવી જાતની શંકાઓ મનમાં જરા-પણ આવવા દેવી નહિ. જો તમારા વિચારો શુભ અને હિતકારી હોય તો તેનું ફળ પણ શુભજ આવવાનું. આંતર મનને સ્વતંત્રપણે-નિર્ભયપણે અને શાંતિથી કામ કરવા દો. ગભરાવાનું અગર ફલ માટે શંકા લાવવાનું કશુંય કારણ નથી. અસૌકિક બુદ્ધિમતા સંપાદન કરવા માટે જો આંતર મન તૈયાર થાય તો બેશક તેને તેમ કરવા દો. તેના કામમાં અડચણ નાંખો નહિ. ઘણા ચંચળ વેગવાળા બાહ્યમનને માત્ર બરાબર વશ રાખીને બેસજો.

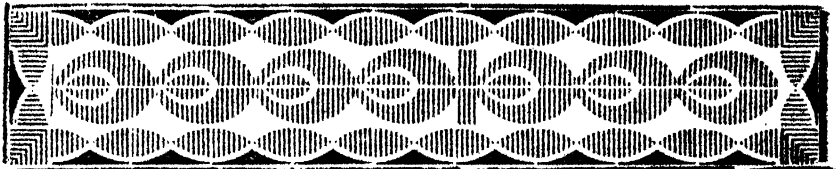
બુદ્ધિમતા સંપાદન કરવી હોય તો તેવો સંસ્કાર તમારા મન ઉપર કરવાનો આરંભ કરો. આંતર મનને સ્વતંત્રતાથી કામ કરવા દેશો તો તેનું ફળ મળશેજ.



## મુંખી દ પતી અને જયાદેવીની આત્મકથા.

આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી ઉપયોગી ૧૫ પ્રકરણો છે. પત્નીએ પતીને સહાય કરવી, પતિવ્રતાની ઠસોટી, પડતીમાં ચઢતી, બાળકો કેમ ઉછેરવાં વિગેરે રસીક વિષયો છે. ક્રી. ૧-૮-૦

ભાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને મુંબાઈ.



## પ્રકરણ ૧૦ મું.

**જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિ અને પ્રયત્નથી મેળવેલી બુદ્ધિ !**

બુદ્ધિમાનપણું એ ધર્મશ્રી એક અક્ષિસ છે. પરમેશ્વર જન્મની સાથેજ આપણને તે આપે છે. આથી ગમે તે માણસ વધારે બુદ્ધિ-મત્તા પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ. એવું કેટલાક લોકો આજ સુધી માનતા આવ્યા છે, પરંતુ આ માનવું ભૂલભરેલું તથા અણસમજભરેલું છે. આમ માનવાને પ્રત્યક્ષ એવો કોઈ પુરાવો નથી. તેનાથી ભિન્ન પુરાવો જોઈએ તેટલો મળે એમ છે. માનસશાસ્ત્ર શું કહે છે ? તે કાંઈ અસંસ પાતને ટેકો આપે એમ નથી ! માણસ બધા પ્રાણી-માત્રને જન્મથીજ બુદ્ધિ આપે છે. પણ તેનો વિકાસ કરવો કે પછી તેનો વિનાશ કરવો એ તદ્દન યોજકની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. દરેક માણસમાં આ શક્તિ અપ્રકટ અવસ્થામાં રહેલી છે. આથી તેનો પ્રયત્ન વડે વિકાસ કરવામાં શી અડચણ આવે છે ?

બુદ્ધિ એ શી ચીજ છે એ જોને બરાબર માલમ પડ્યું છે તે ઉપરની માન્યતા કેટલી નિરાધાર છે એ સહેજે સમજી શકશે. જન્મથીજ આ બુદ્ધિની કાંઈ જરૂર ન હોયને જેમ જેમ માણસ

હિંમરમાં વધે છે તેમ તેમ ગમે ત્યારે તેનો વિકાસ કરી શકાય છે એ વાત પણ સમજવામાં આવશે.

જેણે બુદ્ધિમત્તા મેળવી હોય તે જાણી જશે કે પોતાનામાં જે મુખ્ય ગુણો છે. આ જે મુખ્ય લક્ષણોથી બધી ક્રિયાઓ થયાં કરે છે. આમાંનો પહેલો ગુણ એક શક્તિ સમૂહ ઉપર મનની બધી વૃત્તિઓ એકાગ્ર કરવી એ છે. બીજો ગુણ આંતર મનના ઘણા મોટા ભાગને કાર્યકર્તા બનાવવો એ છે.

જેનાં આંતર મનનો જેટલો ભાગ કાર્યકર્તા હશે તે પ્રમાણમાં તેને બુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થશે. જેણે ઘણો મોટો ભાગ જાગૃત કરીને કાર્ય કર્તા કર્યો હશે તે અલૌકિક થઈને આગળ વધવાનોજ. આવા બુદ્ધિમાન માણસનું સર્વ બળ એકજ જગાએ કાર્ય કરે છે. આંતર મનનો ઘણો મોટો ભાગ કાયશીલ કેમ કરવો અને આપણા શરીર માંનું સર્વ સામર્થ્ય એક કેકાણે કેવી રીતે ભેગું કરવું એ અત્યાર સુધી કહેવામાં આવ્યુંજ છે એ પ્રમાણે વર્તન કરવું એ યોજ-કનું કર્તવ્ય છે.

કેટલાક લોકો જન્મથીજ બુદ્ધિમાન હોવાનું માલમ પડે છે, એ પૂર્વ કર્મનાજ પ્રતાપ હોવો જોઈએ. આવા લોકો બહુજ થોડા હોય છે. આવા બુદ્ધિમાન લોકો જે કાંઈ અજાણપણે કરે છે તેજ જાણીને કરતાં શીખવવું જોઈએ. જે માણસ શારીરિક તત્ત્વો, દૃષ્ટાન્ત્ર વેગ અને સામર્થ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમના ઉપર સ્વમિત્વ મેળવે છે. અજાણપણે જે ક્રિયા થાય છે તે ધણીવાર તેની ઇચ્છાને આધીનજ હોય છે. જન્મ સિદ્ધ બુદ્ધિમાન લોકો જો આ બાબતનો વધારે અભ્યાસ કરે તો તેઓની બુદ્ધિમત્તા અવર્ણનીય થવામાં કાંઈજ હરકત નથી.

જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિમાન પુરુષ હંમેશાં સ્વાભાવિક મનોવેગથી ઉત્પાદક સામર્થ્યનું માનસિક બળમાં રૂપાંતર કરે છે. પરંતુ આ રૂપાંતરની ક્રિયામાં તેની કાંઈ પણ સત્તા ચાલતી નથી. ઉત્પાદક સામર્થ્ય બીજા જગ્યાએ લઈ જવાનું પ્રયત્નથી બનતું નથી. કારણ આ ક્રિયાની તેને ખબર હોતી નથી.

પરંતુ પોતાના પ્રયત્નથી રૂપાંતર કરવાની ક્રિયા જાણી લઈ જે માણસ પોતાની ઉન્નતિ કરે છે તેનું સામર્થ્ય તેના કબજામાં રહે છે. તે પોતાનું ઉત્પાદક સામર્થ્ય ગમે ત્યારે ગમે તે જગ્યાએ કાંઈ પણ ભાગમાં વાળી શકે છે. બુદ્ધિમાન માણસનું જન્મ સિદ્ધ જ્ઞાન વિચિત્ર હોવાથી તે માટે આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. એમાં જેવો એકજ ઢાળ હોય છે તેવો આ પ્રયત્નવાદી માણસમાં દેખાતો નથી.

જન્મ સિદ્ધ બુદ્ધિમાન માણસને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરવાની શક્તિ હોતી નથી. તે પોતે માનસિક શક્તિના આધીનમાં રહે છે. પરંતુ પ્રયત્નવાદી માણસવિષે એમ બનતું નથી. તે ગમે ત્યારે ગમે તે માનસિક શક્તિને જાગ્રત કરી શકે છે. તે પોતાની માનસિક શક્તિનો ગમે ત્યારે ગમે તેવો ઉપયોગ કરી શકે છે.

એકાદ માણસ જન્મસિદ્ધ કવિ હોય છે. તે પોતાના વિષયમાં ગમે તેવું સુંદર કાવ્ય બનાવીને આનંદ પમાડશે; પરંતુ તે બીજા ગમે તે વિષયોમાં કાવ્ય બનાવી શકતો નથી. અગર તો તે બીજા વિષયોમાં કાવ્ય બનાવે તો તે એટલું સરસ નીવડતું નથી. તે પોતાની મનોવૃત્તિની વિકાસ સ્થિતિમાં પોતાના પ્રિય વિષયઉપર કાવ્ય રચે છે, પણ તે પોતાની મનોવૃત્તિનો વિકાસ ગમે ત્યારે કરી શકતો નથી આ ઉપરથી તેની મનોવૃત્તિ તેને આધીન નથી એ સિદ્ધ થાય છે. મનોવૃત્તિના વિકાસને આપણે વ્યવહારમાં ધુન લાગે ત્યારેજ કાવ્ય

નિર્માણ થાય છે. પ્રયત્ન કરવાથી કાંઈ તે ધુન ઉત્પન્ન થતી નથી અનેજ એક ઢાળપણું કહે છે.

મુકરર નિયમો પ્રમાણે તમે પ્રયત્ન કર્યા છતાં જો તમને યશ ન મળે તો તમારામાં કાંઈ પણ દોષ છે એમ એશક સમજવું. પ્રથમ પોતાના દોષોને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરે. તમે પોતાની મનોભૂમિકા દોષરહિત-નિર્મળ-કરીને પછી તેમાં બીજા વાવશો એટલે તમને યશ જરૂર મળશે.

પોતાનું ઇચ્છેલું કાર્ય બરાબર પાર પડ્યું નહિ એમ તમને માલમ પડે કે તરત તેમ બનવાનું કારણ શોધવામાં તમને જરાએ હરકત આવશે નહિ. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તમને જોઈએ તેટલી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ ન હોઈને તેના ઉાર પ્રત્યાઘાત થયો હોવો જોઈએ. એટલા માટે લોહીની અલિસરણ ક્રિયા અને વિવિધ સામર્થ્ય એને બરાબર વશમાં રાખીનેજ ફરીથી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

થોડા વખત શરીર અને મગજ એ બેમાંથી કોઈ ધારેલા ભાગમાં એક કે બે મિનિટ લગી આ એકાગ્રતા મેળવવી. આથી એ ભાગમાં સામર્થ્ય જાગ્રત થઈને કાર્યશીલ બનશે. એ સામર્થ્ય પોતાનું આળસ છોડીને જાગ્રત થાય કે તરતજ પોતાને ગમે તે મગજના કોઈ પણ ભાગમાં એકાગ્રતા કરવી આશરે પંદરથી વીસ મિનિટમાંજ તમારું મન તમારા વ્યવહારમાં ઉપયોગી થતું માલમ પડશે.

માનસિક સામર્થ્ય ઉપર પૂર્ણ સત્તા મેળવવાનું કામ ઘણી મહેનતનું છે, પરંતુ તે એકવાર મળ્યા પછી કોઈપણ દિવસ પ્રતિ-ક્રુણ થશે નહિ. અને મનોવૃત્તિ તથા માનસિક શક્તિ બંને સર્વકાળ જાગ્રત સ્થિતિમાં રહીને ગમે ત્યારે કાર્યતત્પર થઈ રહેશે.

જનમસિદ્ધ બુદ્ધિમાન માણસમાં બુદ્ધિનો વિકાસ શા કારણથી



પ્રગટ થય છે એ સમજવાથી એજ કારણનો ઉદય મનમાં થઈ જાય છે. એ સમજી લીધા પછી આપણે તે કારણો આપણામાં ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્નથી ફલપ્રાપ્તિ થતાં લગી તે પ્રયત્નો ચાલુજ રાખવા.

પ્રયત્ન એ દરેક કાર્યનો જનક સમજવો જોઈએ. કોઈ પણ કામ પ્રયત્ન વિના અનુભવ અશક્ય છે. આ પ્રયત્ન જો યોગ્ય હોય તો તેમાં યશ મળે છે. આત્મવિશ્વાસ બળવાન ન હોઈને જો કોઈપણ કાર્ય શરૂ કરવામાં આવે તો તે કામ નિષ્ફળ થાય છે. આને ઉદ્યોગ એ નામ અપાય નહિ. એ આપણા બળનો દુરુપયોગ થયો કહેવાય, મોટે સાધકે ઉદ્યોગથી પોતાના બળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રિય વાચક ! અતૌકિક બુદ્ધિમત્તા જન્મસિદ્ધ હોય તોજ તે કામની છે અને નહિ તો તે પ્રયત્નથી મેળવી શકાય નહિ એવું તમે કદીપણ માની લેશો નહિ. ‘અસાધ્યને સાધ્ય કરતાં મહેનત કરવી પડે છે અને તેને માટે અભ્યાસ કરવો પડે છે’ એમ એક સંતપુરૂષનું વચન છે. અતૌકિક બુદ્ધિમત્તા કોઈ અસાધ્ય નથી. ફક્ત નિશ્ચય બળવાન અને દૃઢ હોવો જોઈએ. ‘નિશ્ચયનું બળ એજ ફલની બુદ્ધિ છે’ એમ એક મહાપુરૂષ કહે છે. માટે એ પ્રમાણે દૃઢ બાવના રાખીને પ્રયત્ન કરો, એટલે બુદ્ધિમત્તા તમારા સમક્ષમાં દાસી તરીકે હાથ જોડીને આવી ઉભી રહેશે.





## પ્રકરણ ૧૧ મું.

### કલ્પના શક્તિ !

આપણામાં કલ્પના શક્તિ નામની એક શક્તિ રહે છે. એ શક્તિ ઘણી ઉચ્ચ પ્રકારની હોઇને તેમાં આપણી ઉન્નતિ સાધવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. એનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું અને અત્રૌકિક છે. એનો ઉપયોગ ન કરવો એને એક મોટો ગુન્હો ગણવામાં કાંઈ ખોટું નથી. આ કલ્પના શક્તિ સામાન્ય માણસમાં કલ્પના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. આનેજ આપણે વ્યવહારમાં મનોરાજ્ય કહીને તેની મશ્કરી કરીએ છીએ. આ શક્તિ શરીરના દરેક ભાગમાં વ્યાપીને રહેલી છે. મનોરાજ્ય કરવું એ સારું નહિ પણ નુકશાનકર્તા છે એવી ભાવનાથી સામાન્ય માણસ તેનો વિકાસ કરતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ આ કલ્પના શક્તિનો સ્વાભાવિક વિકાસ થતો હોય તેને પણ આપણે અટકાવી રાખીએ છીએ. તે બિચકુલ ઉદય ન પામે એવો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. મનનું ભ્રમણ અને અયોગ્ય તરંગો એ બંનેનો મેળાપ થવાથી દોષો ઉત્પન્ન થાય છે. કલ્પના શક્તિ

એ આપણને યશ આપનારી સામર્થ્ય દેવી છે. એમ સમજીનેજ બુદ્ધિમાન માણસો તેનો ઉપયોગ કરી લે છે. સુપ્રસિદ્ધ લર્મેટિક ફિલોસોફર મી. આયટ એક જગાએ લખે છે કે ‘કલ્પના શક્તિ એ યોગ સામર્થ્યની સોનેરી કુંચી છે’ એ બિલકુલ સત્ય છે. યોગ શાસ્ત્રમાં ધારણા નામની ક્રિયાને આ શક્તિજ મદદ કરે છે. આ ધારણા સિદ્ધ કરનાર સાત્રક ધ્યાનવડે કેવી ઝડપથી સિદ્ધિ મેળવે છે અને અનેક ચમત્કારિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે એ વાત અનુભવી માણસજ જાણી શકે છે.

આ વાત ખરી છે છતાં કેટલાક દુષ્ટ વિચારોને લીધે આ શક્તિથી કેટલાએક ખરાબ કામો પણ થઈ શકે છે, પરંતુ એ આ શક્તિનો દોષ નથી. એતો યોજકનો દોષ છે. અગ્નિ એ સર્વોપયોગી ગણાય છે. આની મદદથી અન્ન તૈયાર થાય છે. એજ અગ્નિ જો એકાદ ઘરને આગવા માંડે તો તેમાં અગ્નિ દોષિત નથી. જે વસ્તુની સાથે સંયોગ થાય તેને આગવી એજ કામ અગ્નિનું હોય છે. એ દોષ અગ્નિનો નહિ પણ યોજકનો છે.

કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ બે પ્રકારે થાય છે, માટે સગવડની ખાતર આપણે તેના બે ભેદ પાડીશું. એક પ્રકારની કલ્પના શક્તિ અવ્યવસ્થા કરનારી હોઈને અધોગતિએ પહોંચાડનારી છે અને બીજા પ્રકારની કલ્પના શક્તિ સર્વોત્તમ સુખ સાધક, સંરક્ષક એવી હોઈને ઉન્નતિ કરનારી છે.

કલ્પનાશક્તિની મન ઉપર કાંઈ પણ સત્તા ચાલતી નથી. એ કાંઈ રાણી નથી. એ મનની દાસી છે. સેવ્ય નહિ પણ સેવક છે. તેને વશમાં રાખવી જોઈએ. તેને યોગ્ય દિશાએ દોરવી જોઈએ. એને પુરેપુરી આપણા કબજામાં લીધા વિના આ કામ બની શકે એમ

નથી. એને છુટી મૂકીએ, ગમે ત્યાં એને જવા દઈએ તો તે મનને ગુંચવી દીધા વિના રહેશે નહિ. આપણા મનમાં દુષ્ટ વિચાર આવે કે તરતજ તે એ વિચારનું ચિત્ર ઘેરા રંગથી રંગવા માંડે છે. માટે સાધકે પોતાના આચર, વિચાર, અને મન હંમેશાં શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

નિરોગી, બળવાન માણસ જે પોતાની કલ્પના શક્તિનો દુરુપયોગ કરે તો તેને સુખ ન મળતાં તેની પછવાડે ચિંતાનું ભૂત વળગશે. તે સદ્ગુણી હોવા છતાં દુર્ગુણી બનશે. સંપત્તિવાન હોય તો દરિદ્ર બનશે.

એથી ઉલટા દાખલામાં કલ્પનાશક્તિનો સદુપયોગ કરવાથી મરણ પથારીપર પડેલો માણસ નીરોગી થઈને સુખ ભોગવે છે. દુઃખથી પીગતો પાપી માણસ પણ પાવત્ર બને છે. આ બધો કલ્પના શક્તિનોજ પ્રભાવ છે.

કેટલાક માણસો કલ્પનાશક્તિનું નામ દેતાંજ હસી કાઢે છે. એવા લોકો ઉપરનું વિવેચન વાંચવાથી વધારે હસવા લાગશે, એ ખરું છે, પરંતુ તેવા લોકો તરફ ધ્યાન આપવામાં વખતને બચાવ કરવો નહિ. આવા લોકોના હસવાથી કાંઈ સત્ય વસ્તુ બદલાતી નથીજ. સત્ય એ હંમેશાં સત્યજ રહેશે.

કલ્પનાશક્તિ જે કે આમ વિનાશકારી છે છતાં તેનામાં આ અદ્ભૂત સામર્થ્ય પણ એટલુંજ ભરેલું છે. હવે આ સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવો કે ન કરવો એ પોતાની મરજી ઉપર છે. એ સામર્થ્યથી અનેક વિધ્નો હટાવી શકાય છે. જેને નાશ કરવાનું બળ હોય છે તે સાફ પણ કામ કરી શકે છે. એટલા માટે કલ્પના શક્તિ નાશકારક સમજીને તેનો ત્યાગ કરવો નહિ. એ નાશકારક સામર્થ્યનો

ઉપયોગ પોતાનું હિત થાય એવા કામમાં કરવો. એથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

વિજ્ઞાનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં કરવામાં આવ્યો તે પહેલાં લોકો એમજ માનતા હતા કે તે સંહારકારક શક્તિ છે, પરંતુ એજ વિજ્ઞાને માનવે પોતાની સંદેશા લઇ જનારી દાસી બનાવી, અને પછી લોકોને તેના ઉપયોગીપણા વિષે ખાત્રી થઇ. હવે તેના બળવડે મહાન કાર્યો થઇ રહ્યાં છે. એજ પ્રમાણે કલ્પના શક્તિ વિષે જાણવું.

કલ્પના એ નામ સાંભળતાંજ હસી કાઢનારા માણસોએ પણ એનો અનુભવ કરી નેવે. આ શક્તિના પ્રભાવથી શારીરિક સામર્થ્ય મેળવી શકાય છે. આવી અસાધારણ શક્તિનો સામાન્ય માણસોએ દુરુપયોગ કરેલો છે. આ કલ્પના સામર્થ્યનો વિચાર કરીને તેને તેના યોગ્ય સ્થાનમાં પ્રતિષ્ઠિત કરો. આપણામાં જે અનેક સર્વોત્તમ શક્તિઓ છે તેમાંનીજ આ એક છે એમ માનો. એમાં ફાયદાકારક એવાં અનેક સામર્થ્યો વાસ કરી રહ્યાં છે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનો. છેવટે તેને યોગ્ય માર્ગે વાળવાનો પ્રયત્ન કરો એટલે પછી તેના અનુભવ થવા લાગશે.

કોઇપણ વસ્તુનું મનને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન કરાવી આપનાર શક્તિનેજ કલ્પનાશક્તિ કહે છે. આ કલ્પના મનની સામે એકાદ ચિત્ર અગર વિચાર ખડો કરે છે. અહીં એટલું જાણવું જોઇએ કે જગતમાં જેનું કાંઇ અસ્તિત્વ ન હોય તેની કલ્પના કરવી એ સંભવિત નથી. આપણે ન જેએલી અગર સાંભળેલી વસ્તુ વિષે કાંઇ કાંઇ કલ્પનાઓ કરીએ છીએ એ ખરૂં, પણ તે માત્ર કલ્પનાજ હોય છે.

કલ્પના શક્તિ પોતાની શક્તિવડે એકાદ ચિત્ર રંગીને આપણા

મન આગળ ખડું કરીને તે તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. આ કલ્પના શક્તિને વેગ અગાધ હોય છે. કલ્પના તરંગ, હવાઇ કિલ્લા, મનોરાજ્ય સ્વપ્નસૃષ્ટિ વગેરે નામે ઇધને આપણે તેની હાંસી કરીએ છીએ, આપણે હવામાં કિલ્લો બાંધ્યો એમ લાગે સારેજ આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થયો એમ કહેવામાં હરકત નથી. એ મનોરાજ્યને ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ કરી બતાવનાર માણસજ શ્રેષ્ઠ અને વંદનીય થઇને દુનિઆમાં વખણાય છે. જાણવામાં હોય તે—પસાર કરેલા—પ્રદેશથી આગળ વધીને તેનું કલ્પનાચિત્ર દોરવું એજ કલ્પના શક્તિનું કામ છે. આ શક્તિનો અનાદર કરવાથીજ તેનો ઉપયોગ આપણે કરી શકતા નથી.

ચાલુ વ્યવહારમાં રચ્યા રહેવાને લીધે એકાદ વસ્તુ અસત્ય હોવા છતાં આપણે તેને સત્ય માનીએ છીએ. આ એક કલ્પનાજ છે. આથી આપણા શારીરિક સામર્થ્ય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. વહેવારની દૃષ્ટિએ આપણે અસત્યને સત્ય કહીએ છીએ તેથી કલ્પના એ પ્રમાણે ચિત્ર ચીતરીને મનની આગળ ખડું કરે છે, મનોવૃત્તિ માનસિક શક્તિ તરફ દોડે છે. આવી રીતે મન ભૂલાવામાં ફાસાય છે. આ કલ્પનાશક્તિ આપણા કબજામાં હોવી જોઈએ. આપણે પોતાનું આખું શરીર સત્યથી ભરી દઈને જો આ કલ્પનાશક્તિને છૂટી મૂકવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે.

તમે પોતાના કલ્પના તરંગોને ઘોડા ઉપર બેસાડીને તથા માનસિક શક્તિને નીચે આઘી રાખીને જો તે ઘોડાને હંકારશો તો તેનો કાંઈ ફાયદો ન મળતાં ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ છે. કલ્પના તરંગ મનને લઇને ગમે તેટલો દૂર જાય છતાં માનસિક શક્તિ એકજ જગ્યાએ દબાઇને બેસી રહે છે. એથી એનો ઉપયોગ

થઈ શકતો નથી. કલ્પના વડે આપણે ઘણા પ્રદેશો જોઈશું; પરંતુ તેની જાયા માનસિક શક્તિ ઉપર પડે તોજ તેનો ઉપયોગ થાય અને નહિ તો ઘણું જોવા છતાં એ નકામું થઈ પડે. આ બાબતમાં સાધકે ઘણુંજ સાવધાન રહેવું જોઈએ.

મન ઉપર કોઈ એકાદ અસર તદ્દન વળ્લવેપ જેવી થઈ જાય છે. આ વાત ભૂલી જવા જેવી નથી. કોઈ એક ખોટો વિચાર આપણા મનઉપર ખરા તરીકે દઢ થાયછે, તે વિચાર ખરોજ છે એમ આપણને લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણે એ પ્રમાણે સ્પષ્ટ ખોલીને બતાવીએ છીએ. આ પ્રમાણે ચાલુ વહેવારમાં ઘણીવાર બનતું જોવામાં આવે છે. આપણે ફરી ફરીને વિચાર કરીને એ ખરુંજ છે એમ દઢપણે માનીએ છીએ અને એને લીધે આપણે અગ્નણતાં પોતાના મનને ઠગીએ છીએ.

કોઈપણ બાબતનો સારો નરસો વિચાર કરીને પછી પણ આપણા મનમાં ઠીક લાગે તેજ વાત ખરી છે એમ માનીને તેને વળગી રહો. એ પછી તેમાં શક બીજકુત્ર રાખવો નહિ.

વિચિત્ર વિચારોને ખરા માનનારા લોકો દુનીઆમાં છે. નિશ્ચય સંપ્રદાયમાં ચેત્તાએત્તી ખોટ પડતી નથી. કલ્પનાશક્તિ ઉપર પૂર્ણ જય મેળવીને એકાદ વિષય તોલમાં લઈએ અગર કોઈ પણ બાબત મનમાં ખરાબર દઢ થાય તો તેની અસર મન ઉપર થયા વિના રહેજ નહિ.

અમુક વસ્તુ ખાવાથી નુકસાન થાય છે એવી ભાવના મનઉપર દઢ થાય તો પછી એ ખાત્રી વખતે એ માણસ સહેજે ગભરાય છે. આનું કારણ તે પદાર્થ નહિ પણ તે માણસની કલ્પનાજ હોય છે. આ પદાર્થ પેટમાં જઈને જે નુકસાન થાય તેના કરતાં વધારે નુક-

સાન એ કલ્પનાથીજ થશે. આ વાત માનસશાસ્ત્રે બરાબર કબુલ કરી છે અને તેનો અનુભવ પણ થાય છે.

આપણે પોતાની કલ્પનાનો દુરુપયોગ કરવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે વિચારી જોવું જોઈએ અને એથી ઉલટું તેનો સુદુરુપયોગ કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે તે જાણવું જોઈએ. એ જેટલી નુકસાનકારક તેટલીજ ફાયદાકારક પણ છેજ.

કલ્પના કરો કે તમે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરીને સંગીત કળાનો અભ્યાસ કરો છો; પરંતુ તમારા ધારવા પ્રમાણે તેમાં ફાયદો થયો નહિ વળી તમારી કલ્પનાશક્તિ ઉત્તમ છે એમ સમજી લઈએ તો પછી એ કાર્ય પાર પાડવાને આપણે શું કરવું જોઈએ ?

તમે બરાબર એ ધ્યાનમાં રાખો કે જે સામર્થ્ય એક માણસમાં હોય તેજ બીજનમાં પણ હોય છે. પૂર્વે થઈ ગયેલા અગર હાલમાં રહેતા અસાધારણ બુદ્ધિમાન લોકોની પેઠેજ તમારામાં પણ આ સામર્થ્ય છે; પણ તે પ્રગટ નથી. આ માનસશાસ્ત્રનો અનુભવ સિદ્ધ સિદ્ધાંત છે. એ સામર્થ્ય દરેક વ્યક્તિમાં બીજરૂપે અપ્રગટ અને અવ્યક્ત સ્થિતિમાં વાસ કરે છે; તે પ્રકટ કરવું—બહાર લાવવું—એ આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળા માણસનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

એવો નિશ્ચય કરો કે તમારે તમારા અંતરમાં વસનારી ઉચ્ચ-તર અને શ્રેષ્ઠ સંગીત કળાની શક્તિને પોતાની કલ્પના શક્તિની મદદથી પ્રકટ કરવી છે. આજ સુધી જે સંગીતજ લોકો થઈ ગયા તેઓનાથી પણ વિશેષ સંગીત શક્તિ તમારામાં છે એવી કલ્પના કરો. તમારું મન સંસ્કાર ગ્રહણ શીલ બને એવો નિશ્ચય થોડો વખત કરો.

જે વખતે વાદ્ય વગાડો અગર ગાયન ગાઓ તે વખતે જેવી ઉચ્ચ સંગીત શક્તિની જેટલી ઉચ્ચ પ્રકારની કલ્પના કરશો તેટલીજ



શક્તિ તમારા વિચારોમાં તે વખતે હોવી જોઈએ. એટલે કે જેટલી ઉચ્ચ ભાવના તમે રાખતા હો. એટલું જ ઉચ્ચ સામર્થ્ય તમારા વિચારોમાં હોવું જોઈએ. તમે સંગીત શાસ્ત્રમાં અસાધારણ પ્રતિભા-સંપન્ન છો એવો જો તમારા મનમાં પ્રધાન હેતુ હોય તો એ વિચાર સત્ય છે એવો દૃઢ નિશ્ચય કાયમ રાખો. ‘હું સંગીતશાસ્ત્રમાં અત્યંત પ્રવીણ એવો માણુસ છું,’ આ જાતનો આત્મ વિશ્વાસ જેટલો તમારા આંતર મનમાં દૃઢ થશે તેટલું ફળ તમને મળશે. આ વિષે કેટલાક લોકો શંકાશીલ હોય છે. કોઈ પણ બાબતમાં શંકા અને વહેંચ લાવવો એ દુનીયામાં સ્વાભાવિક જ છે. નિશ્ચિત સિદ્ધાંતો વિષે શંકાઓ ઉત્પન્ન થાય છે એ તો ફીક પણ કેટલાક તો સત્યમાં પણ શંકા લાવનારા પડ્યા છે. તો પછી આધુનિક માનસશાસ્ત્રમાં સંદેહ લાવનાર હોય તેની શી નવાઈ? આ અમારો વિષય નવીન જ છે. એટલે પછી એ વિષે શંકા કરનારાઓ હોયજ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ ઘણી શંકાઓમાંથી એક એ છે કે આ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરેલી અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા કે પ્રતિભા કેવળ કૃત્રિમ હોય છે. એથી એ અત્પ કાળ સુધીજ ટકે એવી છે. આ કાંઈ સ્વાભાવિક બુદ્ધિની પેઠે કાયમ રહે એવી નથી. એનો જવાબ એ છે કે આ નિયમોનું નિત્ય પાલન કરનાર માણુસ પોતામાં રહેલી સંગીત શક્તિનો દિવસે વિકાસ કરે છે અને આખરે જન્મ સિદ્ધ પ્રતિભાશાલી માણુસની પેઠે પોતાની ધ્યેયા મુજબ જોઈએ તે વખતે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. એ બ્યાનમાં રાખો કે સંગીત કળા એ અલૌકિક શક્તિથી યુક્ત છે; એ ભાવના પ્રગટ થતાંજ વિચારોનું બળ હંમેશાં અંતઃકરણમાં પ્રગટાવીને તમે પોતાની સંગીત કળાનો વિકાસ કરી લ્યો. આપણા મગજમાં રહેલી સંગીત કળા તેમજ તેને પ્રગટ કરનાર દ્રવ્યનું અરબર પોષણ

કરીને ઉચ્ચ કલ્પનાના બળવડે વધારે ને વધારે પ્રયત્ન કરતા જવું જોઈએ. આવો પ્રયત્ન છતાં કેટલાકને એનું ફળ મળતું નથી; પરંતુ એનું કારણ સ્પષ્ટ છે. પ્રથમ મન ઉપર યથાવિધિ સંસ્કાર ઘડાવા જોઈએ. હલકાપણાની અગર નીચપણાની કલ્પના કે વહેમ સરખેદ મનમાં તે વખતે આવવો જોઈએ નહિ; પછીથી આપણે કેવી સ્થિતિ મેળવવી છે એનો કલ્પના શક્તિ વડે નિશ્ચય કરીને તેનું ચિત્ર મન આગળ હંમેશાં રાખવું, એ ચિત્ર કેવું પેદા થાય છે તે તરફ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ. વળી બાહ્યમનને ભૂલી જવું જોઈએ. હાલની તમારી મર્યાદિત શક્તિનો—તમારી અલ્પ શક્તિનો—ઉપયોગ કરશો નહિ પરંતુ તમારે જે સ્થિતિ મેળવવી હોય તેના કલ્પનાચિત્રમાં તક્ષીન થાઓ. તમારી કલ્પનાએ દોરેલા ચિત્રમાંથી જે કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં છે એવી તમારી ખાત્રી હોય એ સામર્થ્યનો વહેવારમાં ઉપયોગ કરતા જવું. સામર્થ્યનો ઉપયોગ વ્યવહારમાં કરતી વેળા તમે દોરેલા ચિત્રમાંથી સત્ય વસ્તુઓને તમે વશ કરતા જાઓ છો એવી દૃઢ ભાવના કરો. ફળ મળ્યું નહિ એમ કહેનારાએ આ પ્રમાણે કદી પ્રયત્ન કર્યો ન હોય તો પછી ફળ ન મળે એમાં શી નવાઈ ?

બુદ્ધિમાન માણસ હંમેશાં એમ કહે છે કે હું એક સામાન્ય જન છું. મારામાં અસાધારણ એવું કંઈજ નથી; પરંતુ આ તેનું કહેવું માત્ર ઉપર ઉપરનુંજ હોય છે. એના અંતઃકરણની ભાવના એવી કદી હોતી નથી. હું બુદ્ધિમાન છું એમજ તેના મનની દૃઢ ભાવના હોય છે. એ બોલે છે તે માત્ર વિનયને લીધેજ, નિરભિમાન-પણે તેમજ નમ્રતાની ખાતરજ તેમ કરે છે; પણ આજ વિચાર તે જો કાયમ ચાલુ રાખે તો આ વ્યર્થ બોલવાની અસર મનના ઉંડા મૂળ સુધી પહોંચી જશે, અને આથી એ વિચાર તેના મન સામર્થ્યનું

શોષણ કરવાને બદલે શોષણ કરવા માંડશે. આવી રીતે એની તેજસ્વી બુદ્ધિ ઘટવા માંડીને તે સામાન્ય થતી જાય છે. આ કેટલી લયંકર જૂલ છે એનો વિચાર કરવો ઘટે છે. પણ એવી જૂલો વ્યવહારમાં ઘણી થતી જાય છે.

અર્થા આપણી બુદ્ધિનું તેજ ઘટે એવી જાતનો વિચાર અગર સંસ્કાર આપણા મન ઉપર ન થાય એ વિષે સાવધાન રહેવું જોઈએ. જે વર્તન આપણે અમલમાં લાવીએ છીએ એ સિવાયની કોઈપણ કલ્પના આપણે મનમાં લાવવી નહિ. જે વડે આપણી ઉન્નતિ થાય, બધાને સુખ મળે એવીજ ઇચ્છા આપણે હંમેશાં રાખવી જોઈએ.

આપણે જે ઉંચું ધ્યેય રાખીએ છીએ એનું મનોહર ચિત્ર દોરવાને કલ્પનાનો ઉપયોગ કરવો. હું અસાધારણ દૈવી બુદ્ધિવાન છું. અત્યંત ઉચ્ચ અને વિશુદ્ધ સદ્ગુણયુક્ત એવો હું છું. મારા શરીરમાં પૂર્ણ બળ અને આરોગ્ય છે. મારું મનોબળ અને આધ્યાત્મિક અત્તૌકિક છે. આવી રીતે સર્વોત્કૃષ્ટ ચિત્ર કલ્પના શક્તિવડે ચીતરીને તે હંમેશાં માનસશક્તિની સામે રાખવી જોઈએ.

ઘડીમાં આ વિચાર અને ઘડીમાં તથા અસંખ્ય વિચાર આવી રીતના રંગ ઢંગ રાખવા નહિ. એવી નિશ્ચય ટકી શકતો નથી. આમાં વ્યર્થ કાલક્ષેપ કરવો નહિ. આથી મનને ઘણું નુકશાન થાય છે. જે સર્વોત્કૃષ્ટતા મેળવવા તમે પ્રયત્ન કરો છો તે વિષે વિચાર કરશો નહિ. એટલે કલ્પના શક્તિ શાંત, વ્યાપાર રહિત રહીને તેને વિશ્રાંતિ મળશે. ખીજા માણસો વિષે વિચાર કરીને તમે પોતાની કલ્પના શક્તિને હાનિ કરશો નહિ. આ ખીજે ખર્ચાઈ જતી કલ્પના શક્તિ તમારા પોતાના જ કાર્યમાં રોકાઈ અમુક માણસ અગર અમુક પદાર્થ આવો હોવો જોઈએ એમ કલ્પના કરીને તે ઉપર વિચાર કરવામાં વખત ગુમા-

વેળા નહિ. આપણા અંતઃકરણમાં વિરોધી વિચારો હોય તે પ્રથમ કાઢી નાખવા જોઈએ અને પછી નવા વિચારો ન આવે તેની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

તમારું શરીર જેવું થવાની તમને ઇચ્છા હોય તેની કલ્પના કરો અને એ કલ્પના પ્રમાણે આરોગ્યમય બળવાન અને સૌંદર્યયુક્ત છે એવી નિત્ય દૃઢ ભાવના રાખો.

તમારા અંતઃકરણની સ્થિતિ અને તમારું વર્તન જેવું હોવું જોઈએ એમ તમને લાગતું હોય તેવી સ્થિતિનું અત્યંત ઉચ્ચ પ્રકારે સ્થિતરેણું ચિત્ર તમારી માનસિક દૃષ્ટિની સામે નિરંતર રાખવું.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવાની ઇચ્છા કેવા પ્રકારની છે ? અને તે શક્તિવડે કયા કાર્યો કરી લેવાની તમારી ઇચ્છા છે ? આ વાતનો બરાબર નિશ્ચય કરી લેવો. જે કાંઈ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા હોય તેનો દ્વિવસ નક્કી કરો.

તમારે શું જોઈએ છીએ ? શું સંપાદન કરવાની તમને ઇચ્છા થાય છે ? જે કાંઈ જોઈતું હોય તેનું ઉચ્ચ દરજ્જાનું ચિત્ર તમે ચિતરી રાખો. માત્ર આ કામમાં કલ્પનાનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી લેવાનું ચૂકતા નહિ. આપણે શું કરીએ છીએ અગર કરવાના છીએ એમાંનો એક અક્ષર પણ બીજાને જણાવવો નહિ. તમે તમારા કલ્પના ચિત્રને તદ્દન ગુપ્ત અને પવિત્ર રાખો. તમારી કલ્પનાની પરમાવધી થતાં જગી ઉચ્ચ ચિત્રદોરી રાખો. માત્ર વહેવારમાં તમારી ઉન્નતિને માટે જે કર્તવ્ય હોય તેનું અવલંબન કરવું જોઈએ. તમારા અંતઃકરણમાં જે કાંઈ નકામી કલ્પનાઓ હોય તે કાઢી નાંખો એમાંથી કેટલીક તો તદ્દન ગંદી, અપૂર્ણ એવીજ હશે. એ બધીને નકામી સામાનની માફક ફેંકી દેજો.

તમે તમારા મનથી એકવાર જે કલ્પના ચિત્ર દોર્યું હોય તેમાં ખામી રહેવા દેશો નહિ. આ સહેલો અભ્યાસ તમે ૧ વરસ કરી જુઓ. એટલે વરસ આખરે તમારું અંતઃકરણ ઉચ્ચ દરજ્જાનું થયું છે એમ તમને સ્પષ્ટ માલમ પડશે. તમારા મનમાંથી બધી હાનિકારક અવસ્થા નાશ પામીને પહેલાં કરતાં વધારે બુદ્ધિમાન અને વધારે બળવાન બનશો. એજ રીતે વિશ્રાંતિ લઇને આ અભ્યાસ જે આગળ ચાલુ રાખશો તો થોડાજ સમયમાં સિદ્ધિદાયક કલ્પના-શક્તિ તમારી દાસી બનેલી માલમ પડશે.

કાવ્ય, સાહિત્ય, સંગીત, કલાકૌશલ્ય, નવી શોધો કરી, યંત્રકળા, શિલ્પશાસ્ત્ર વગેરે દરરોજના વહેવારમાં કલ્પનાશક્તિનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. આ કલ્પના શક્તિ જે નિર્દોષ રાખીએ અને યોગ્ય માર્ગે વાળીએ તો માણસ રહેજે બમણા વેગથી કામ કરી શકે છે.

માણસની કલ્પના શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે માનસશાસ્ત્રમાં તેમજ આધ્યાત્મશાસ્ત્રમાં અનેક સાધનો લખેલાં છે, પરંતુ તેમાં કલ્પના શક્તિને વશ કેમ કરવી અને તે દ્વારા પોતાનું ધારેલું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું એ બાબતનું વર્ણન ન હોવાને લીધે સામાન્ય માણસને તેનો જોઇએ તેટલો ઉપયોગ થતો નથી. માટે જેને પોતાની ઉત્તતિ કરવી હોય તેણે પહેલાં કલ્પના શક્તિને વશ કરવી જોઇએ. કલ્પના શક્તિ ઉત્તતિની જનની છે. તેમાં અગાધ સામર્થ્ય છે. એટલા માટે તેને સાધી લઇ અલૌકિક બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ.



## પ્રકરણ ૧૨ ભું.

### ઈન્છા પ્રમાણે ફલ કેમ મળે.

મન એજ માણસના સુખ દુઃખનું કારણ છે એમ આપણે જીતા કહે છે. આ બાબત પશ્ચિમની પદ્ધતિયા કહીએ તો ‘ મણુસ ને પ્રમાણે પોતાના વિચારો અંતઃકરણમાં રાખે છે તે પ્રમાણે ફલ પ્રાપ્તિ થાય છે.’ આ વિષે નિશ્ચય બળવાન હોવો જોઈએ.

ધનવાનપણું કે દારિદ્ર્ય, સુખદુઃખ, વ્યાધિ અગર તંદુરસ્તી, સદ્ગુણ કે નિર્ગુણ; ઉત્તમ કે અધમ સ્થિતિ; દૈવી બળ કે સામાન્ય જ્ઞાન, જેમાં આપણે અત્યારે ને સ્થિતિમાં હોઈએ તે સ્થિતિ આપણે જાતે પોતાના મન અને વિચારોવડેજ નિર્માણ કરેલી છે. આપણે ખરાબ કે સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવી એ વાન આપણા મન ઉપર પુરો આધાર રાખે છે. એનું બીજું કાંઈ કારણ નથી. આમ વિચાર કરતાં આ વિષય વધારે ગંભીર અને અગત્યનો બને છે. વિષયનું મહત્વ એકવાર મનમાં નિશ્ચિત થાય કે પછી તેનો અનાદર મનમાં થઈ શકતો નથી.

મન અગર વિચાર એજ આખી દુનિયાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ બળ છે. તેના વડેજ જગત ચાલે છે, સર્વ દેશોમાં મન એજ મુખ્ય દેવ છે. માત્ર તેની યોગ્ય રીતે ઉપાસના કરીનેજ ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત કરી લેવાનું છે. જેણે મન હતું તેણે જગત હતું. આ જનના વાક્યો આપણે હંમેશા સાંભળીએ છીએ અને આપણે પણ મનને હતીને જગતનું સમ્રાજ્ય મેળવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ, પણ મનને હતવું શી રીતે ? અને દુનિયાને કેવી રીતે હતવી ? આ મહત્વના સવાલોનો વિચાર કરવા જતાં શરીર ઉપર રોમાંચ ખડા થાય છે અને આપણે હંડા થઇ જઇએ છીએ. મનને હતવાનો પદ્ધતિયુક્ત માર્ગ માલમ ન હોવાથી આપણે બળજબરીથી બાહ્ય મન ઉપર થોડો પ્રયાસ કરીએ છીએ; પણ એ બાહ્યમન ઘણું ચંચળ હોઇને આપણને ફસાવીને ઝડ છુટી જાય છે. આથી યોજક નિરાશ બનીને આ કામ અશક્ય છે એમ નિશ્ચય કરે છે. આમ ઘણીવાર બનવાથી મન વિષે વાત નીકળે કે તરતજ તે વાત પડતી મૂકે છે. પછી તેના દુનિયાનું મહત્ત્વ તેના મનમાં દરતું નથી. મનને હતવા માટે આપણે અધિકાર નથી એવું એ માનવા લાગે છે, તેમજ આ કામ મહાપુરોનું છે, એમ માનવા લાગે છે.

માણસ અંતઃકરણપૂર્વક જે વિચાર કરે છે તે પ્રમાણે બનાવ બને છે. એવો એક સિદ્ધાંત છે. માટેજ આ વિષે એમ એમ કહીએ છીએ કે જેવી સ્થિતિ આપણને ગમતી હોય તેવોજ વિચાર આપણા મનમાં દદ કરવો જોઇએ એટલે તે પ્રમાણે બની આવશે.

પોતે ઇચ્છેલીજ વસ્તુનો માણસ હંમેશાં વિચાર કરે છે ? એમણે તે વખતે ગમે તે સ્થિતિમાં ધારેલો વિચાર પોતાના અંતઃકરણમાં પ્રગટ થાય છે ? જે ઉંચું ધ્યેય રાખ્યું હોય તેને અનુસ-

રીનેજ ઉંચા દરજ્જાનું મન લંબેશું રહે છે? આપણા આંતર મનમાં સુખ દુઃખનાં જે કારણો સૂક્ષ્મરૂપે દૃઢ થઇ રહ્યા છે તેઓનું નિર્મૂલન કરીને તેની જગાએ ધર્મીય સુખનાં નવાં કારણો આપણા મનમાં સ્થાપી શકાય કે નહિ માણસને પોતાની જાન ઉપર, પોતાના મન ઉપર, પોતાના વિચારો ઉપર તથા ઉત્પાદક ક્રિયા ઉપર પુરેપુરી સત્તા ચલાવી શકાય કે નહિ? આ પ્રશ્નમાળાનો જવાબ એક શબ્દવાંજ આપ્યા વિના છુટકો નથી. એ જવાબ એટલે બીજા કોઇ નહિ પણ 'ના' એજ છે, પણ નકાર માત્ર પૂર્ણ સ્વરૂપ ન હોઇને તેમાં લંકારનું થોડું ધાતું અસ્તિત્વ જરૂર હોય છે. આ બધાં કામો જે કે માણસને હાથે થઇ શકતાં નથી તો પછી ધણું ખરાં કામો કરવાનું સામર્થ્ય તેનામાં ખાસ દેખાઇ આવે છે.

પોતાના મનને વશ કરવાની કળા કેટલાક માણસો થોડી ઘણી જાણી ગયા હોય છે. માત્ર તેઓના ધ્યાનમાં આ વાત આવી હોતી નથી. એટલા પુરતું તેઓને કળા પણ મળે છેજ. પોતે આ મનને ક્યારે તેમજ કેવી રીતે વશ કરી લીધું છે તે માત્ર મન હોવાથી તેની ઉપર બેઠાએ તેટલું સામર્થ્ય હોતું નથી.

માણસ અમુક દૃઢ સુધીજ પોતાના મનને વશ કરી શકે છે. આનો અર્ધજ એ છે કે મનની બાંધ બાંધ ઉપરજ તેની સત્તા ચાલે છે. મનના આંતર પ્રદેશ ઉપર-આંતર મન ઉપર-તેની સત્તા હોતી નથી. મનને વશ કરવા માટે તે મનની સપાટી ઉપરજ પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ જ્યાં મનનો અંકરનો ભાગ વિચારને કારણીભૂત થાય છે ત્યાં એના પ્રયત્નો વ્યર્થ જાય છે અથવા તો ત્યાં પ્રયત્ન કેવી રીતે કરવો એ માલમ ન હોવાથી તેને પ્રયત્ન કરવા ગમતાજ નથી. વૃક્ષનું મૂળ છેદવું હોય તો તેની ડાળીઓ ઉપરજ લા કરવાથી ચાલતું



નથી. એના મૂળમાં જ ધ્યા કરવાની જરૂર છે. એ વિના તેનો નાશ કદી થવાનો નથી. એજ વાત આપણા મનને બરાબર લાગુ પડે છે. આપણે જે સુંદર વિચારનો છોડ આપણા માનસક્ષેત્રમાં વાવીએ છીએ તેનો વિકાસ થતી વખતે પૂર્વ સંસ્કારો તેને અડચણ કરે નહિ એવી સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. માત્ર આ ફેરફાર વિચારપૂર્વક કરવો જોઈએ. આ વાત ભૂલવા જેવી નથી.

‘મન યેવ મનુષ્યાણાં કારણ બંધમોક્ષયોઃ’ એ અક્ષરે અક્ષર ખરું છે. માણસને જે શારીરિક, વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક સ્થિતિ મળે છે તેનું કારણ તેના વિચારોનો સમૂહજ છે. કયો વિચાર યોગ્ય તે દુઃખદાયક અગર કયો વિચાર સુખ આપનાર નિવડશે એ જોવું જોઈએ. એ જાણ્યા પછી સુખ કેમ થતું નથી ? એ સવાલ ઉભો થવાનોજ. એનો જવાબ એ છે કે પોતે રાખેલા વિચાર પોતાના મન ઉપર પ્રત્યક્ષ કરી લેવાની કળા આપણે જાણી લીધી નથી. અને લીધેજ નોંધે તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી નથી.

આપણે જેવી ઇચ્છા કરીએ તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી હોય તો પછી તે વિચાર આપણા મન ઉપર દૃઢ કરવાની કળા કેમ સિદ્ધ કરી લેવી નહિ ? અવશ્ય ફેરી લેવી જોઈએ. કેમકે એકાદ કાર્ય કરવાની ઇચ્છા આપણને થાય તે કાર્યનું કારણ પણ હોવુંજ જોઈએ. કારણ વિના કાર્ય કદી ઉત્પન્ન થતું નથી; એ સૃષ્ટિનો નિયમ છે. હવે ત્રીજું તત્વ સામર્થ્ય છે. એ પણ આપણામાં છેજ. આ સામર્થ્ય કયાં ઉત્પન્ન થાય છે અને તે કયા નિયમથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બાબતમાં બરાબર ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

આપણા બાહ્ય જીવનમાં જે કાંઈ બને છે તેનું કારણ વિચારજ છે. પણ આ વિચારો વિચારોમાં મેળ હોતો નથી. માણસમાં વાસ્ત

કરી રહેલા કારણનું આ કાર્ય છે. માટે આ કારણનોજ વિચાર કરીને તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું જરૂરનું છે.

આપણા બાહ્ય જીવનને સુખ દુઃખ દેનારા જે વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે તે પહેલાં આપણાજ આંતર મનમાં પ્રગટ થાય છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. હવે આંતર મનમાં જે વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે તે કયા નિયમોથી પ્રગટ થાય છે એનો હવે વિચાર કરીએ.

આપણી વૃત્તિઓનો સંબંધ આંતરમન સાથે થાય-આ સંબંધ સહેજ થઇ જાય છે-તેમજ આંતર મન ઉપર સાક્ષાત્ ક્રિયા કરવાનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય તો અમુક નિયમો પ્રમાણે આંતર મનમાં વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. આ નિયમોનું જ્ઞાન થવાથી બાહ્ય જીવન ઉપર આપણી ઇચ્છાનુસાર ફળ પ્રગટ થાય છે.

આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે ફળ મળે છે એ વાતને કેટલાક લોકો અતિશયોક્તિ માને એ સ્વાભાવિક છે, પણ એમણે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે અમુક એકાદ વાત કેમ સિદ્ધ કરવી એનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી આ જગતમાં કોઇપણ વસ્તુ અશક્ય રહેતી નથી. આ વિષયનો જરાબર અભ્યાસ કરીને એકાદ શક્તિ હસ્તગત કરી લેવાથી તમે સ્વપ્નમાં ન કરી શકતાં એવું અગાધ સામર્થ્ય તમારામાં પ્રગટ થઇ શકશે.

પોતાના વિચારોના સ્વરૂપનો જેણે વિચાર કર્યો હોય તેને એમજ જણાઈ આવશે કે આ આંદોલન ( Vibratious કંપરૂપે ગતિ ) છે. આવી રીતે ઉત્પન્ન થતાં જૂદા જૂદા વિચારોમાં આ આંદોલનનું પ્રમાણ પણ જૂદું જૂદું હોય છે. વિચાર એ આંદોલન સ્વરૂપ છે, પરંતુ આ આંદોલન કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવું અને પોતાના

વશમાં કેવી રીતે રાખવું એ વાતનું જ્ઞાન થવાથી વિચારો પ્રમાણે ફલપ્રાપ્તિ થશે. વિચાર આદોષનો તેના પુરોપુરા જ્ઞાન વિના વશ કરી શકાશે નહિ.

મન એ શી ચીજ છે ? એ વિચાર કરતાં એમ જણાઇ આવશે કે અનેક પ્રકારનું અર્થાત્મક ભાવના સંપન્ન સામર્થ્ય એજ મન છે, આ ભાવના બધાર પ્રકટ થાય તે માટે મન સદા સર્વદા ઉદ્વોગશીલ રહે છે. આ વિવિધ ભાવનાઓ તે બીજું કંઇ નહિ પણ મૂળ સામર્થ્યનું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું આદોષનજ છે.

મૂળ સામર્થ્ય પણ આદોષનથી યુક્ત છે. એ આદોષનમાં ફેરફાર કરવાથી તેના સ્વરૂપમાં પણ ફેર પડે છે. આટલો વિચાર કર્યા પછી આ વાત સિદ્ધ થાય છે કે આદોષનની સત્તા મન ઉપર છે. મન એ ભાવનાઓ પ્રગટ કરે છે. આદોષનદ્વારાજ મનની ભાવનાઓ પ્રગટ થાય છે.

આ આદોષનનું જ્ઞાન મેળવીને ગમે તેવા વિચાર-આદોષનો આપણે ઉત્પન્ન કરી શકીએ તો પછી અશક્ય એવું કંઇજ રહેતું નથી. આપણે એકાદ વિચાર નક્કી કરવો અને પછી તેનું આદોષન શરૂ કરીને મન ઉપર તેની અસર ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ આદોષન નિયમોનો ઉપયોગ કરીને તેને વશ કરવાની કળા પ્રાપ્ત કરી લેવી એટલે પછી આ સુખદુઃખની ચાલી હોવા વિષે તમને ખાતરી થશે.

અર્ચીયીન માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનાર પશ્ચિમના વિદ્વાનો આજે પણ આ જ્ઞાનના વિચારોને ટેકો આપે છે. તેઓ કહે છે કે વિચારો ઉપર રાજ ચલાવવાની કળા ધ્યાતન ( Suggestion )

માંજ રહેલી છે પરંતુ ઘોતન એતો મનમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારો ઉપરજ સત્તા ચક્રાવે છે. વિચારની પાછળ રહેલા આંદોલન પર તેનો વાસ્તવિક કાંઈજ અમલ ચાલતો નથી. વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય તેનામાં ન હોયને ઉત્પન્ન થએલા વિચારો ઉપરજ માત્ર તે કાંઈક અસર કરી શકે છે. એટલેજ માત્ર તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. માટેજ અર્વાચીન માનસિક શાસ્ત્રો કરતાં આ આંદોલન ક્રિયાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું વિશેષ હિતકર છે એમ અનુભવથી ખાત્રા થઈ જશે.

વિચાર ક્રિયાનું આંદોલન એ કાંઈ કલ્પિત વાત નથી અજર તો હંચગ નથી. આ વિચાર તરંગોનું જ્ઞાન મેળવવું એજ ઘણું મહત્વનું છે. આ સામર્થ્ય કેવળ માણસમાંજ હોય છે એમ નથી. દરેક પ્રાણીમાત્રમાં દેખાઈ આવે છે. આ વિચાર તરંગોની કલ્પના પાસેના ચિત્રવડે બરાબર ધ્યાનમાં આવશે. વિચારતરંગોના આંદોલનનો ઉગમ કયાં થાય છે અને તેની અસર કેવી રીતે થતી જાય છે એનું પુરેપુરું જ્ઞાન થવાથી આ અભ્યાસ સરળ થઈ પડશે.

આ આંદોલન જેમ જીવંત પ્રાણીઓમાં હોય છે તેમ બીજા જડ પદાર્થોમાં પણ રહેલું છે. માત્ર તેનું સ્વરૂપ જુદું હોવાથી આંખોથી દેખી શકાતું નથી. દરેક વસ્તુમાં આ આંદોલન પુરેપુરું ભરેલું છે. આંદોલનમાં ફેરફાર થાય છે.

બરફને ગરમી લાગવથી તે પાણીના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે; એ પણ આંદોલનના ફેરફારને લીધેજ બને છે. એ દૃશ્ય આંદોલનનું દૃશ્ય થવું અને દૃશ્યનું અદૃશ્ય થવું એ કુદરતની લીલા છે.

પરમેશ્વરે સર્વે સારનો નિર્માણ કરી રાખ્યાં છે. બુદ્ધિ સંદિગ્ધ માનવ દેહ આપ્યો છે. આપણી બુદ્ધિને પ્રભાવ દેખાડવા માટે જમત

રચ્યું છે. હવે એનો ઉપયોગ કરવો ન કરવો એ યોજકની મરજીની વાત છે. ગમે તો પ્રયત્ન વડે ત્રિભુવનનું રાજ્ય મેળવો અને નહિ તો બિખારી બનવાને ઘેરેઘેર ભિક્ષાંદેહી કરો. આમાં કાંઈ પરમેશ્વરે નક્કી કરી રાખેલું નથી. એમાં પોત પોતાની સાવધાનતા અને પુરુષાર્થ છે.

આ વિષય ઘણો મહત્વનો હોવાથી આ આંદોલન ક્રિયાનું તત્કાળ જ્ઞાન થઈ જવાની કોઈએ આશા રાખવી નહિ. યોગ ધનામાંનું આ એક સાધન છે. આંદોલન ક્રિયા એક જાતની ન હોઈને તેના અનેક ચઢતા પગથીયાં છે. માટે એ બધાંનું જ્ઞાન થવાને સ્વાભાવિક રીતે જ ઘણો વખત લાગવાનો એમાં જરાય શંકા નથી.

વર્તમાન કાળમાં જ કુળરૂપ થાય એવી જ ઇચ્છા ધારણ કરીને પ્રયત્ન કરવો એ ઘણી દૃષ્ટિએ ઉપયોગી છે. ઉચ્ચ સ્થિતિ કેને ન ગમે ? પરંતુ એકદમ જાંચે ચઢી જવાની ધારણા રાખવી ઠીક નથી.

તમે પોતાની મરજી મુજબ વિચાર આંદોલન ઉત્પન્ન કરવા લાગો કે તરત તમારી ઇચ્છા મુજબ કાર્યો બનતા તમને જણાઈ આવશે. આ વાત આત્મવિશ્વાસ વિનાના લોકોને ખરી લાગશે નહિ; પણ એ અક્ષરશઃ ખરી છે. સત્યને કદી બાધ આવતો જ નથી.





## પ્રકરણ ૧૩ મું.

### આદોલનનાં દ્વાર.

સંગીતમ સૂરના ચઢતા ઉતરતા એવા ભેદો છે. સ્વર સમુદાય એક હોવા છતાં દરેક સ્વર જૂદો જૂદો હોઈને તેના પોતાના સ્થાનને સંગીત શાસ્ત્રમાં 'ધર' એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. આજ વ્યવસ્થા આદોલન ક્રિયામાં છે. આદોલન ક્રિયામાં પણ ચઢતા ઉતરતા વેગના અનેક પેટા ભેદો હોય છે. એ ભેદોના જૂઠા જૂઠા ભાગો કર્યા છે. દરેક ભાગમાં એક મુખ્ય આદોલન આધારભૂત હોય છે. આમાં આધારભૂત કે મુખ્ય આદોલનને 'ધર' અગર કુંચી (Key) કહે છે.

ગમે તેવું આદોલન ઉત્પન્ન કરવાને એ આદોલનની કુંચી વિષે માહિતી મેળવી લઈ પોતાના મનના ઉત્પાદક સામર્થ્યની એકાગ્રતા કરવી અત્યંત જરૂરી છે. આદોલનના જે રૂપનો આપણને અનુભવ થયો હોય તેવું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણી લેવું જોઈએ. જેથી કરીને આદોલન પ્રત્યક્ષ થાય એવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. આદોલનનાં દ્વાર જાણી લેવાથીજ આદોલનની 'કુંચી' જાડી શકશે.

આદોલનના દારોનું પૃથક્કરણ કરી જોતાં તેનાં ત્રણ દાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે. આ ત્રણ દાર તે આકાર, ધ્વનિ અને વર્ણ કે રંગ છે. આ ત્રણ દાર જેણે જોયાં તેણે આદોલનનું સ્વરૂપ જાણ્યું છે એમ કહેવામાં કાંઇ અડચણ નથી આજ વસ્તુ ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આદોલન પોતાનું અસ્તિત્વ આ ત્રણ દારોથીજ પ્રગટ કરે છે.

આખા જગતમાં ચાલી રહેલું આદોલન આ ત્રણે પેઢી કાંઇ પણ એક દારવડેજ પ્રગટ થાય છે. જુદી જુદી આકૃતિઓ, જુદા જુદા ધ્વનિ, અને વિવિધ જાતના વર્ણ એ બધાનું પૃથક્કરણ કરવાથી મુખ્ય આદોલન ઉત્પન્ન થાય છે. એ આદોલનની કુંચી આપણે શોધી કાઢવી જોઇએ; એટલે પછી આ વિષય ઘણેજ સહેલો અને સદો છે એમ જણશે. એનો પ્રત્યક્ષ ઉપગોગ પણ ધ્યાનમાં આવશે. અને ત્યારપછી અત્યંત આશ્ચર્યકારક એવી સ્થિતિ આપણને દેખાશે.

આકાર કે અકૃતિનું પૃથક્કરણ કરવાથી તેમાં પણ ત્રણ પેઢી બેદો માલમ પડશે. તે બેદો લખાઇ, ઉંચાઇ અને જડાઇ છે.

આમાં એક વાત ધ્યાનમાં એ રાખવાની છે કે આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એ કાંઇ આદોલનને ઉત્પન્ન કરતાં નથી, પણ આદોલન ક્રિયાના ચક્ત. ઉતરતા વેગ ઉપરથી તેઓને આ નામો આપ્યાં છે.

બધી જાતની આકૃતિઓની પાછળ અગર મૂળમાં તે તે આકૃતિનું વાસ્તવિક આદોલન જો વ્યક્ત હોય તો સર્વ પ્રકારના અકારોથી તે પ્રગટ થાય છે. સર્વે જાતના ધ્વનિઓમાં આદોલન હોય છે. તે પ્રત્યક્ષ હોય ત્યારે સર્વે ધ્વનિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. આજ પ્રમાણે સર્વ જાતના વર્ણોની પાછળ રહેલું આદોલન પ્રત્યક્ષ થવાથી સર્વે જાતના રંગો આપણે એ જાખી શકીએ છીએ. વસ્તુની પાછળ

જે કાંઈ અદ્ભુત હોય તેના ઉપર જ્ઞાનપૂર્વક સ્વામિત્વ મેળવવાનો આપણો હેતુ છે. એ સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થતાં એ વસ્તુ આપણીજ માલિકીની થઈ જાય છે. પછી તે આપણા વશમાંજ રહેવાની.

આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એમની સાથે આપણે કાંઈ જાડુ કર્તવ્ય ન હોઈને તેમના કારણરૂપ આંદોલનનીજ આપણે ખાસ જરૂર છે. માટે ત્યાંસુધી પહોંચવાની હિંમત કરીનેજ કામે લાગવું એ ફીક છે.

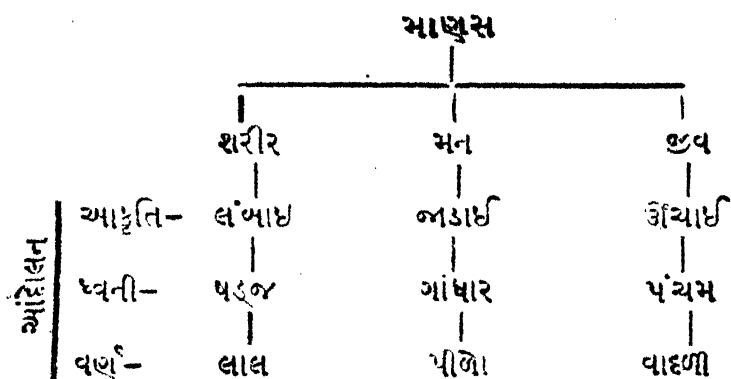
ધ્વનિ પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થવાનાં આ ત્રણ દ્વારો છે. તેનાં નામ ષડ્જ, ગાંધાર, અને પંચમ એ છે. આ નામો કેવળ આપણી સગવડ ખાતરજ આપણે આપેલા છે, એ ભૂતવું નહિ. આ સ્વરોનું ઘર માણસ શોધી શકે છે.

આ ત્રણ પ્રધાન સ્વરોના સંયોગથી સંગીતશાસ્ત્ર રચાયું છે; પણ એ સિવાય, આ સ્વરોના આંદોલનના કારણભૂત થનારા અનેક પરિણામો વહેવારમાં દેખાઈ આવે છે.

વર્ણ પ્રગટ થવાના ત્રણ દ્વારો છે. તેનાં નામ લાઘ, પીળો, વાદળી એ છે. આ ત્રણ રંગો એટલે આંદોલન ક્રિયા નહિ, પણ આંદોલન ક્રિયાનાં સ્થાન છે. આ દ્વારો ધ્યાનમાં રાખીને આંદોલન સુધી પહોંચી જવું એજ આપણું કામ છે.

આ પ્રમાણે આંદોલનનાં મુખ્ય ત્રણ દ્વારો હોઈને તે પૈકી દરેક દ્વારનાં ત્રણ ત્રણ પેટા દ્વારો છે. આવી રીતે એકંદરે નવ દ્વારો હોઈને તે ઉપર માણસ સ્વામિત્વ મેળવી શકે છે. માણસમાં શરીર, મન અને જીવ એ ત્રણ તત્ત્વો છે. આ ત્રણેનો આંદોલન ક્રિયાના ત્રણ મુખ્ય દ્વારોની સાથે નીકટ સંબંધ છે. એનો વધુ ખુલાસો નીચેના કાષ્ટક ઉપરથી થશે.





આ ઉપરથી શારીરિક ભૂમિકા ઉપર જે આંદોલન પ્રગટે છે તે લંબાઈ, પડજ અને લાલરંગ આ દ્વારાથીજ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે એ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ છે.

માનસ ભૂમિકા ઉપર જે આંદોલન પ્રગટે છે તે જડાર્ધ, ગાંધાર, અને પીળા રંગદ્વારા પ્રત્યક્ષ થાય છે.

એજ મુજબ જીવ ભૂમિકા ઉપર તે આંદોલન ઉંચાઈ, પંચમ અને આસમાની (વાદળી) રંગ દ્વારા પ્રત્યક્ષ દેખાય છે.

શારીરિક ભૂમિકા ઉપર લાલરંગ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે ખરો; પરંતુ તે સ્વયં સિદ્ધ છે એમ નથી. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે લાલ રંગની પાછળ જે આંદોલન છે તે સ્પૂત શરીરઉપર પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. આજ પ્રમાણે ગાંધાર ધ્વનિ એ માનસિક ભૂમિકાનો હોવા છતાં પણ ત્યાં આ એકજ ધ્વનિ હોય છે એમ કાંઈ નિયમ કરી શકાય નહિ. માનસ ભૂમિકાનો મધ્યમ ધ્વનિ છે. આ ઉપરથી એટલું સ્પષ્ટ જણાય છે કે મધ્યમ ધ્વનિથી માનસ ભૂમિકાના સાક્ષાત્ વ્યાપારો ચાલતા હોય છે. આપણે જે માનસ ભૂમિકાના આંદોલન સુધી પહોંચવું હોય તો મધ્યમ ધ્વનિદ્વારાજ જવું જોઈએ.

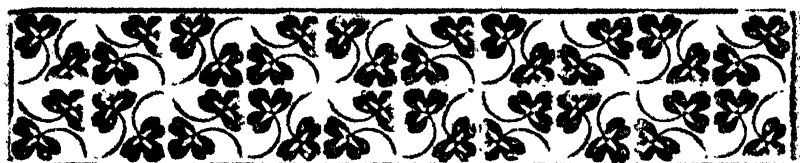
એજ પ્રમાણે બીજા વિભાગે માટે પણ સમજવું. જીવાત્માની ઓળખાણ ઉચ્ચ રૂપનાં પરિમાણો દ્વારા કરાવી દીધી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે આંદોલનના ઉચ્ચ રૂપના પરિમાણોનો ઉપયોગ જીવાત્માની ઉપર પ્રત્યક્ષ પરિણામ કરે છે. પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરનારને પોતાને આધીન કરી લેવાનો આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોવાથી આજ દારો વડે આપણે પ્રવેશ કરવો પડે છે.

આંદોલનનું કાર્ય દષ્ટિગોચર કરવા માટે જોકે નવ દારો છે; છતાં એ સિવાય બીજાં દારો નથી એમ સમજવું નહિ. એના પેટા વિભાગે જોતાં મુખ્ય ત્રણ દારોમાંથી દરેકના વળી બીજા પણ સાત સાત પેટા વિભાગો પાડી શકાય છે. એ પેટા વિભાગોના વળી બીજા પેટા વિભાગો પાડી શકાય એ પ્રમાણે જો વિચાર કરીએ તો જગતમાં જે કાંઈ દેખાય છે તે દરેકનું જૂઠું જૂઠું આંદોલન હોઈ શકે. આ વિષય જોકે આટલો વ્યાપક છે છતાં પણ તે સહેલો અને સિદ્ધ કરી શકાય એવો છે એમ અનુભવથી માલમ પડી આવશે.

## શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય અને શંકરદિગ્વિજય.

શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્યનું વિસ્તૃત જીવનચરિત્ર જેમાં શ્રી શંકરાચાર્યે કરેલા દિગ્વિજયની વિસ્તાર સહિત હકીકત આપેલી છે. કી. રૂ. ૩—૦.

ભાગ્યેશ્વર ઓશીસ, અમદાવાદ અને કાશ્યાપેશ્વરી - મુંબાઈ.



## પ્રકરણ ૧૪ મું.

### પડજ ધ્વનિ ઉચ્ચાર.

આ વિષયનું શાસ્ત્રીય વિવેચન કરતાં પહેલાં તે અભ્યાસ વડે પહેવારમાં કેવી રીતે આળી શકાય તેમજ તેનું પ્રત્યક્ષ કૃત્રિ કેમ મળી શકે એનું વર્ણન સામાન્ય વચ્ચેના કાયદાકારક હોવાથી ખાસ કરીને એનું જ વિવેચન આગળ કરવાનું યોગ્ય ધાયું છે.

માણસ માને બુદ્ધિની અત્યંત જરૂર છે. બુદ્ધિવિકાસ કરી લેવા માટે બધા ઇચ્છે છે, પણ પ્રયત્ન કરનાર દરેક માણસ બુદ્ધિમાન થશેજ એવી કાંઈ ખાત્રી નથી, એ કામ પેતપોતાના સામર્થ્ય-પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે, યોગ્ય માર્ગે કરેલા પ્રયત્ન ફલદાયી થાયજ એટલા માટે બુદ્ધિવિકાસ કરવા માટે માણસે પોતાની યોગ્યતા જોઈનેજ પ્રયત્ન આદરવો જોઈએ.

શરૂઆતમાં પડજ ધ્વનિ લો. પેતાનું મન અને શરીર શાંત કરી સમાધાન વૃત્તિ રાખો પછી ખરા અંતઃકરણથી સંગીત શાસ્ત્રાનુસાર સ્વરનો ઉચ્ચાર કરો. આ વખતે તમારામાં કયા ફેરફારો આવે છે એ ધ્યાનપૂર્વક તપાસો.

માનની સ્થિતિ તદ્દન શાંત રાખી આ ધ્વનિનો એ ત્રણ મિનિટ ઉચ્ચાર કર્યા પછી તમારી જીવન શક્તિ એવડી થયાનો અનુભવ થશે. તમે સામર્થ્યસાગરમાં બેઠાછો એવી કલ્પના કરો, તમારે જોઈતું સામર્થ્ય તમારામાં ભરપૂર છે એવી ખાત્રી રાખો. એટલે તમારા શરીરમાં પૂર્વે જે કાંઈ હોયો હોય કે નિર્મળતા હોય તે નીકળી જઈને તમને ઘણું બળ અને સહનશીલતા પ્રાપ્ત થશે.

એમ થવાનું કારણ શું એ જાણવા માટે દૂર જવાની જરૂર નથી. શાંત મનથી અને એકાગ્રતાથી પડજી ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવાથી શારીર બળને ઉત્પન્ન કરનારા આંદોલનના ધરમાં તમે પ્રવેશ કર્યો એથી આંદોલન વિષે જ્ઞાન તમે મેળવ્યું એમ કહેવામાં અડચણ નથી.

આંદોલનના જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર છે એ પૈકી આંદોલનના જે પ્રકારથી શારીર બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે પ્રકાર અને આંદોલન ક્રિયાના પડજી ધ્વનિના નામથી ઓળખાતું એ અને એકજ છે, આથીજ પડજી ધ્વનિનો મનોમય ઉચ્ચાર કરીને તમે તેના ધર લગી પહોંચ્યા. મન શાંત રાખીને એકાગ્રતાથી ત્યાં તમે સ્થિરતાથી બેઠા અને જે આંદોલન રહ્યું છે તેની સાથે તમારો સંબંધ થયો. આ રસ્તો યોગ્ય, સરળ અને સાદો હોવાથી સાધકને એથી બહુ અડચણ આવતી નથી.

આવા પ્રયોગો રોજ તમે કરતા જાઓ તો તેનું ફળ તમને મળશે પણ આમાં તમારા મનની સ્થિતિ શાંત અને સમાધાનવાળી હોવી જોઈએ. તોજ એ સામર્થ્ય ટકી શકશે; નહિ તો તેનો કાંઈ ઉપયોગ થવાનો નથી. આ નવું બળ જો કોઈ ઉત્તમ સાધક પ્રયત્નની અંદર જોડીએ તો તે એમને એમ સ્થિર રહેશે. આ પ્રમાણે રોજ પાંચ સાત વખત ત્યાગ કરવાથી થોડાજ અઠવાડીયામાં તમને જોઈએ

એટલું સર્વોપયોગી જીવનબળ પ્રાપ્ત થશે. વખત આવે ત્યારે તમે એટલું બળ પ્રગટાવી શકશો. પછી તમને પડજ ધ્વનિ ઉચ્ચારવાનું પ્રયોજન પણ રહેશે નહિ. આ દરમ્યાન તમે જીવનબળના આંદોલનનું મુખ્ય સ્થાન બરાબર શોધી રાખજો એટલે તમને જોઈએ ત્યારે બહારની કોઈ પણ જાતની મદદ વિના એ મુખ્ય સ્થાન ઉપરજ આંદોલન ક્રિયા કરતાં આવડી જ

આંદોલનનો થોડો ઘણો અભ્યાસ કરવાથી જોઈએ તેટલું જીવન બળ જોઈએ તે સ્થળે જોઈએ તે વખતે ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, પણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખો કે આ અભ્યાસ ચાલતો હોય તે વખતે એટલુંજ નહિ પણ તે પછી પણ મન શાંત રાખવું. સમાધાન વૃત્તિથી વર્તવું નહિતો તમારા શરીરમાં બળ ટકશે નહિ, અને કરેલા બધા પ્રયત્નો વ્યર્થ થઈ જશે.

**ભૌષજ્ય રત્નાવલી અને ચક્રદત્ત**—આ ગ્રંથમાં પ્રસિદ્ધ અને અનુભૂત રોગનાશક કવાથો, ચુર્ણો, ઘૂત, અવલેહો, આસવો, અગ્નિષ્ઠો તથા રસો વિગેરેનો સમાવેશ કરેલો છે. આ ગ્રંથના ઔષધોમાંથી ઘણા વૈદો સ્પેશ્યાલીસ્ટ બની હજારો રૂપીઆ કમાયા છે જેથી આ ગ્રંથ ઘણોજ વખણાય છે. કીંમત રૂ. ૫—૦—૦

**ઔષધોપચાર સંગ્રહ**—આયુર્વેદના ઉપયોગી અનુભવના ઉપચારોનો સંગ્રહ કીંમત રૂ. ૧—૦—૦.

**ભાયાદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને મુંબાઈ.**



## પ્રકરણ ૧૫ મું

### લાલ રંગ.

આ વિષે એક વાત સુપ્રસિદ્ધ છે. માણસ સદાકાળ જે લલ રંગનાંજ વસ્ત્રો પહેરે, લાલ રંગેલા ઘરમાં વાસ કરે, રાતા પ્રકાશમાજ રહે તો તેની ઇંદ્રિયો ઘણી ઉન્નત બની જશે. આનું કારણ એ છે કે રાતા કિરણો દ્વારા જે આંદોલન પ્રગટે છે. એનાથી ઇંદ્રિયમાં રહેલા જીવન બળતાં જાગ્રતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આને લીધેજ માણસમાં ઘણી વિષયવાસના અને પાશવિક ( હલકા પ્રકારના અવિચારી ) મનોવિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિચારોને દહપાર કરવા એવો અમારો ઉદ્દેશ નથી, પરંતુ કેવળ વિષયવાસના નુપ્ત કરવી એટલુંજ કાંઈ માનવહેતુનું જીવન કર્તવ્ય નથી—શરીરમાં રહેલી દરેક શક્તિને પોતાની ક્રિયા બરાબર પાર પાડવા માટે યોગ્ય બળ આપીને કર્તવ્ય-શીલ બનાવવી એજ માણસનું મુખ્ય ધ્યેય છે.

દરેક જાતની ઉન્નતિ માટે અમુક એક ઉત્પાદક બળની જરૂર આપણને માલમ પડવાથી તેને જગાડવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણને અસાધારણ ક્ષણ જેમણે હોય તો તે પ્રમાણે આ સામર્થ્યને વધારવું જેમણે. રાતા રંગથી જે આંદોલન પ્રગટે છે તે આંદોલનથી આ સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણા શરીરમાં આપણે જે સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કરીએ તે સામર્થ્ય આપણા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં અગર મનના કોઈ એક ભાગમાં આપણી મરજી મુજબ ગમે ત્યારે એકાગ્ર કરતાં આવડતું નોંધએ એટલી ગતિ તેમાં હોવી નોંધએ. એકાદ અગત્યનું માનસિક કામ કરતી વખતે એજ પ્રમાણે વિનય મેળવતી વખતે આપણી ઇચ્છા અત્યંત પ્રબળ હોય છે. આ વખતે ઉત્પન્ન થએલું જે સામર્થ્ય ઘટે છે તેની વૃદ્ધિ કરવા માટે રાતા રંગનો ઉપયોગ કરતાં આવડવો નોંધએ. રાતા રંગથી જે અંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે એનાથી શરીરમાં જીવનબળ વધે છે. કામ કરવાની હોંશ અને પ્રબળ ઇચ્છા આને લીધે મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ ગુણુ ધણો મહત્ત્વનો છે.

આની પ્રવૃત્તિ જોવી હોય તો પહેલાં મનને શાંત કરો. સમાધાન વૃત્તિ રાખો. રાતા રંગનું એક માનસિક ચિત્ર દોરીને મન એકાગ્ર કરો આ રાતા રંગમાં માનસિક કલ્પના વૃત્તિને સ્થિર કરો. કેવળ રાતા રંગ ઉપરજ આધારજ રાખતા નહિ. આ રાતા રંગની અંદર અને મૂળ ભાગમાં જે સત્ય અંદોલન છે તેમાં એકાગ્રતા કરો. એટલે પછી તમારી પ્રગતિ થવા માંડશે.

આ અભ્યાસ વડે તમારો આનંદ વધશે, અને ધીમે ધીમે તમારા શરીરમાં પ્રબળ ઉત્પાદક સામર્થ્ય ઉભરાય છે એવું તમને જણાશે. દરરોજ થોડોજ વખત જો આ અભ્યાસ તમે કરશો તો તમારી ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ બનશે. આ વખતે માત્ર સહવિચારથી અને શાન્ત વૃત્તિથી પોતાના મનનો વેગ રોકી રાખવો નોંધએ.

કાલ કરવાનો ઉત્સાહ ઘટે અગર તો કંટાળો આવે ત્યારે આ અભ્યાસ તમે ઘણો થોડો વખત કરો. એકાદ મહત્ત્વનું કામ હાથમાં લીધું હોય ત્યારે તમે દરેક કલાકે અગર બે કલાકે આ અભ્યાસ

કરો. દરેક વખતે ત્રણથી પાંચ મિનિટ તમે આવી રીતે કરશો તો તમને સારો ફાયદો થશે.

અંતરમાં રહેલી શક્તિમાં તમે પોતાની વૃત્તિ એકાગ્ર કરશો તો ગમે ત્યારે જોઇએ તે ઠંડાણે ઉત્પાદક સામર્થ્ય પ્રગટાવવાને! ઉદ્દેશ સફળ થાય છે. રાતા રંગવડે મનને આ શક્તિનું જ્ઞાન થાય છે. એટલાજ માટે ઉપર કહેલો અભ્યાસ દરરોજ કરવો. આનું પરિણામ એ આવશે કે તમારા જીવનમાં તમે કાંઈ ને કાંઈ ઉદ્વેગ કરતા રહેશો; પણ આ 'કાંઈ પણ' ઉદ્વેગ સામાન્ય લોકોના ઉદ્વેગથી કાંઈક અંશે અધિક હોય એ દેખીતી વાત છે.

શર્યાતમાં પોતાની આસપાસ રાતા રંગની ચીજો રાખવી લાભકારક છે. આ રાતા પદાર્થોથી તમારા અભ્યાસમાં ફીક મદદ મળશે. જેમ જેમ આ અભ્યાસમાં તમે આગળ વધતા જશો તેમ તેમ આ ખાણ મદદની તમને ખીલકુલ જરૂર રહેશે નહિ.

રંગના મૂળમાં જે આંદોલન છે. ત્યાંમુધી પહોંચી જવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. સામર્થ્યમાં જેટલા વધારો કરાય તેટલો કરવો. આમાં જરાએ આળસ કરવી નહિ.

**માત્ર મન શાંત રાખો, સમાધાન વૃત્તિથી રહો.**

તમારું શરીર સામર્થ્યવાન અને, તમારામાં શક્તિ આવે, શરીર ભરાવાદાર થાય એમ જો તમે ધ્યેયજ્ઞતા હો તે પાછલા પ્રકરણના 'સા' ના મનોમથ ઉચ્ચ રતી અને રાતા રંગની એકાગ્રતા કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આથી શરીરનું સામર્થ્ય વધે છે. શારીરિક વ્યાયામની સાથે આ અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે. કેવળ આ બે પ્રયોગ કરવાથી પણ ફાયદો થશે.





## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### મનોવિકાસ.

પીળા રંગ એ બુદ્ધિ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન ( Wisdom ) અને જ હજી શક્તિ ( Understanding ) બતાવે છે. સારા રંગમાં જેમ એકાગ્રતા કરવાનું બતાવ્યું છે તેજ પ્રમાણે પીળા રંગ ઉપર પ્રયોગ કરવાથી મનનો વિકાસ થવાનો અનુભવ થશે. જ્ઞાનદીપ ( illumination ) પ્રકટીને તેજસ્વીપણું પ્રાપ્ત થશે.

દરરોજ પાંચજ મિનિટ અનો અભ્યાસ કરવાથી આશ્ચર્યદારક ફેરફાર માલમ પડશે એથી સહેજમાં આગળ પ્રયત્ન કરવાનો નવીન હિતસાહ ઉત્પન્ન થશે. વખત મેળવીને દરરોજ પાંચથી દસ મીનીટ એક એ વખત આ અભ્યાસ કરવાથી થોડાંજ અઠવાડીયામાં અસાધારણ ફેરફાર માલમ પડ્યા વિના રહેશેજ નહિ.

જે આદોલન બુદ્ધિ અને મનનું તેજસ્વીપણું પ્રગટાવે છે તે આદોલનનું સ્થાન શોધી કાઢવું એજ આમાં મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. આ સ્થાન શોધીને એ ટેકાણે પોતાની સત્તા જમાવવી એજ આપણું ખરું દર્શન છે. જે પ્રમાણમાં આ કાર્ય સિદ્ધ કરીને આપણી ઇચ્છા-મુજબ આદોલન શરૂ કરીએ તેટલા પ્રમાણમાંજ આપણે સફળ થવાના છીએ એ ખુલ્લું છે. એ માટે એકાગ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

કેવળ ઉપરના રંગનોજ વિચાર કરવો નહિ પણ તે રંગની પાછળ રહેલું આંદોલન હોય તેના ઉપરજ એકાગ્ર થવું જોઈએ. \*

આ દિશામાં વધારે અભ્યાસ કરીને બુદ્ધિ ઉત્પાદક આંદોલનની ઉપર આધિકાર મેળવી શકાય છે. આ આધિકાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી અનંત કાળ લગી મનને વધારે ને વધારે તેજસ્વી કરી શકાય છે.

માનસિક વિકાસ કરવાની બીજી એક ક્રિયા છે. મનની વિશ્લેષ વિનાની પ્રજ્ઞાંત સ્થિતિ કરો; પછી ગાંધાર સૂરનો મનોમય ઉચ્ચાર કરવો. ગાંધાર દ્વારા જે આંદોલન પ્રગટે છે તે આંદોલનને—શુદ્ધ માનસિક આંદોલનને—રંગ પીળો હોઈને તે પોતાના ‘સ્થાનમાં’ જેમનો તેમ રહે છે; માટેજ આ સૂરનો મનમાં ઉચ્ચાર કરતી વખતે આંદોલનનું ‘ધર’ શોધીને તેમાં એકાગ્રવૃત્તિ કરવી. એકાગ્રતા પૂર્વક આ ધરમાં વૃત્તિનો પ્રવેશ થવાથી તે માણસનું જડત્વ નાશ પામીને તેને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્પન્ન થનારા વિચારો તેજસ્વી, ઉમદા, અને અવિરોધી થાય છે.

શુદ્ધ (clear) અને વ્યવસ્થિત ઉદ્દાપોદ શક્તિ (વિવેકવાળી અનુમાન શક્તિ (reasoning power) નો વિકાસ કરવા માટે

**\* એકાગ્રતા કરવાની સહેલી યુક્તિ—**જ ઇંચનો સમયોરસ કાગળનો કકડો લઈ તેની બરાબર વચમાં પૈસાના જેટલું કાળી શાહીવડે વર્તુળ કઢવું; પછી તે કાગળથી લગભગ એ પુટની ઉંચાઈએ ચોડવો. એની સામે લગભગ એ હાથ જેટલા અંતરે પાટલો કે દાબનું આસન મૂકીને તે ઉપર બેસવું. મનને નિર્વિકાર બનાવો અને એકાગ્ર દષ્ટિથી એ વર્તુળની તરફ પાપણો લક્ષ્યા વગર એકી ટસે જોઈ રહેવું. આ અભ્યાસ એક મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી વધારવો; એટલે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થશે.

તથા મનને સાત્વિક બનાવવા માટે આના જેવો ઉપાયજ નથી. જેનું મન અસ્થિર હોય, એક જગાએ સ્થિર રહેતું ન હોય, તેને વ્યવસ્થાપુર્વક વિચાર કરતાં આવડતો નથી, જેનામાં ન્યૂનતા હોય, તેવા લોકોએ આ ક્રિયા જરૂર કરવી જોઈએ. પીળો રંગ જોઈતો ન હોય અગર મમતો ન હોય તો પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનાર શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન કરવું. આસપાસ પીળી ચીજો રાખવી. આનું પરિણામ નવીનતા, સામ્યતા અને સામર્થ્યની પ્રાપ્તિમાં થએલું માલમ પડશે.

સ્થિર પ્રજ્ઞાવાળું મગજ તૈયાર કરવાનું કામ આ આંદોલન કરે છે. આ ગુણો લાઙ્ગ્યેજ નજરે પડે છે. વિજ્ઞાનનો વિસ્તર કરતાં પહેલાં મનની સ્થિતિ શાંત કરીને પછી પંચમ સૂરનો ઉચ્ચાર કરવો. આ સૂરના મૂળમાં રહેલા આંદોલનનું કામ વિસ્તાર, બુદ્ધિ અને ઉત્કૃષ્ટ કરવાનું છે. જીવાત્મા અને જ્ઞાન એ બંને ઉપર એની ખુબી અસર દેખાય છે.

આ ક્રિયાથી આપણું ખરેખરું સ્વરૂપ જણાય છે, પણ એટલેથીજ ન અટકી જતા આખી દુનીયા તેમજ અત્માડનું પણ જ્ઞાન કરી લેવું કે ન લેવું એ પોતપોતાની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. આનો અભ્યાસ શરૂ કરી પછી કેટલેક દિવસે માણસને વિશ્વપ્રાપ્તિ એ શું છે એ વાતની કાંઈક કાંઈક ઝાંખી થાય છે. તે જો એમને એમ આગળ પ્રયત્ન કરતો જાય તો આ સ્થિતિનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા વિના રહેતું નથી. પરમાર્થને ઇચ્છનારા સાધક મુમુક્ષુએ આનો ઉપયોગ જરૂર કરી લેવો ઘટે છે.

**મન શાંત—**ખીલકુત્ર લાલ્યા ચાલ્યા વગર શાંત રાખવું અને પછી તદ્દન શાંત વૃત્તિથી પંચમ સૂરનો મનવડે ઉચ્ચાર કરવો આથી વિશાળ થાય છે. જેમ એકાદ ઉંડા ગુફામાં ઉતરતી વખતે સમ

તોલપાણું બળવીને ઉતરવું પડે છે અને તેમ ન કરવાથી કોઇવાર ઉથલી પડવાની ભીતિ રહે છે, તેજ પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ સમજવું જોઇએ. ઉત્તેજકપાણું આપણામાં આવવાથી તેનો દુરપયોગ થવાનો સંભવ હોય છે, તેથી આ વિષયમાં સાવધ રહેવું ઘટે કે.

આ અભ્યાસ કરતી વખતે ધણો આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, પણ આત્માનંદ (Cesitainty) થઈ ન જાય તેવી સંભાળ રાખવી. મનને તદ્દન શાંત રાખવું, આનંદથી ઘેલા થઈ જવું નહિ, બુદ્ધિથી પણ અગમ્ય એવી શાંત વૃત્તિ રાખવી જોઇએ.

આસ્માની ( વાદળા ) રંગ અગાધ સ્વાસ્થ્ય અને શાંન્તિસૂચક છે. આસ્માની રંગની પાછળ જે આદોલન છે તેમાં સ્વાસ્થ્ય, સત્ય-ગુણ અને શાંતિ વગેરે ગુણોને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય છે. એ સામર્થ્ય અવર્ણનીય છે.

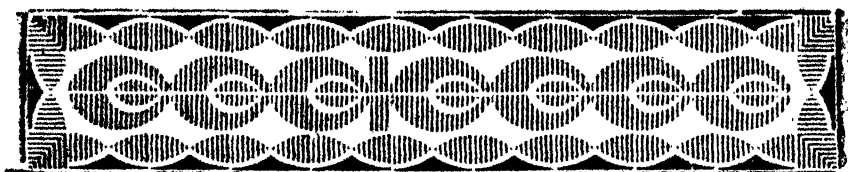
આથીજ આસ્માની રંગવડે શાંત વૃત્તિ મળે છે આનો અભ્યાસ કરીને ‘ધર’ માં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. જેણે આટલો અભ્યાસ કર્યો હોય તેને શાંતિની ‘કુંચા’ મળી ગઇ એમ કહેવામાં જરાય ખોટું નથી.

આ સ્થિતિમાં એકાગ્રતા કરવી પૂર્વોક્ત આદોલન વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને એથી ઇવાત્માનું જ્ઞાન વધારે ને વધારે થાય છે. યોગ શાસ્ત્ર પણ એજ વાત કહે છે.

પરમ શાંતિ, પરમ સ્વાસ્થ્ય, પરમ ધીરજ, પરમ સ્થિરતા, અને કદી પણ નિષ્કુળ જાય નહિ એવું પરમ મનોબળ આ આદોલનથી પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન અત્યંત વ્યાકુળ થયું હોય જેના આખા શરીરમાં વ્યગ્રતા ફેલાઈ ગઇ હોય તેણે શુદ્ધ આત્માની રંગ વાપરવો જોઇએ. એટલે સાવિત્રકપાણું અને શાંતિ એ જાને પ્રાપ્ત થશે.





## પ્રકરણ ૧૭ મુ.

### વિવિધ-સાધન-સોપાન.

રંગ અને સૂર એજ કાંઈ આપણું ધ્યેય નથી. રંગ તેમજ સૂરની પૂર્ણ માહિતી મેળવવાની કાંઈ જરૂર નથી એના મૂળમાં જે આંદોલન હોય તે આંદોલનનેજ વશ કરવાનું આપણું કામ છે. આ કાર્ય કરવામાં રંગ અને સૂર એ સાધન છે. કેટલીકવાર સાધનને મદત્ત્વ પ્રાપ્ત થઈને જે સાધ્ય વસ્તુ હોય તે ભૂલી જવાય છે. એટલા માટે ખાસ કરીને અહીં આ સૂચના કરવામાં આવે છે. આપણી વૃત્તિ એકાગ્ર કરવા માટે આપણે એ સાધનોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ એવી પ્રયોગ કાળે પણ લાવના બરાબર મનમાં રાખવી રંગ કે સૂરમાં તલ્લીન થઈ ન જતાં તેની પાછળ રહેલું જે આંદોલન છે ત્યાં સુધી પહોંચી જવું નેંદ્રએ.

રંગદ્વારા પોતાની બુદ્ધિ વિકાસ કરવા ઇચ્છાનારા મ.બુએ રંગીન મદદ લેવી એને તે રંગના મૂળમાં રહેલા આંદોલન સુધી પોતે જવું નેંદ્રએ, આમ કરવાથીજ બુદ્ધિવિકાસ થશે અને તેનું કળા તત્કાળ દેખાવા લાગશે. આ કળા કલ્પનાતીત અશ્વર્થકરક હોઈ શકે છે.

આપણી વૃત્તિ વસ્તુના મૂળગતી પહોંચાડવાનો અભ્યાસ કરવો, જે વિચાર શક્તિના મૂળ સુધી જઈને ત્યાં રહેલા આદોલન ઉપર નિયમ પ્રમાણે અમલ ચાલતાં આવડે તો પછી ઈચ્છા શક્તિ એ આપણી દાસી બનશે અને ઋદ્ધિ સિદ્ધિ આપણે ત્યાં પાણી ભરશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આદોલન ઉપર સત્તા ચક્રાવતાં આવડે તો પોતાની ઈચ્છા મુજબ વિચાર પ્રમાણે કલ્પના કરીને ગમે તેટલો બુદ્ધિનો વિકાસ કરી શકાય. દુકંમાં કહીએ તો મારે અમુક એકાદ કામ કરવાની બુદ્ધિ જોઈએ એટલું કહેતાંની સાથેજ તે આવીને ઉભી રહેશે. માત્ર તેને માટે થોડો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. આવી આ સિદ્ધિ છે.

આ સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઘણું દૂર જવાની જરૂર નથી. તે આપણી પાસેજ છે. માત્ર થોડો પ્રયત્ન કરવાથી તેની પ્રાપ્તિ થાય છે, સંસારના તાપથી પીડાતા અસંખ્ય લોકો આ જગતમાં છે. કેટલાક જડ બુદ્ધિના ગણાય છે. એવા માણસોએ પણ આ બુદ્ધિ-દાયક અભ્યાસ કરી જોવો ઘટે છે. આવો ઉમદા ઇશ્વરી ખજાનો તમારી પાસે હોય એવી કલ્પના પણ તમને થઈ ન હશે. એથીજ એક સંતપુરુષે કહ્યું છે કે તારૂં તે તારી પામંજ છે, પણ તેનું ઠેકાણું તું ભૂલ્યો છે. આજ ખરી હકીકત છે. કારણ કે કેટલીક વાર સામાન્ય લોકો રંગ અને સૂરનેજ પોતાનું ધ્યેય માનીને ત્યાંજ મગ્ન થએલા માલમ પડે છે. પણ તે ધ્યેય નથી. એની પણ પેટી મેર આપણું ધ્યેય રહેલું છે. ત્યાંસુધી જવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગમે તો શરીરના ભાગનો વિકાસ કરી લેવો જોઈએ. તમારું શરીર નિર્બળ હોય તો શક્તિ વધારે રોગી હોય તો નિરોગી બનાવો. આ વખતે યડજ સૂરનો અથવા તો રાતા રંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તમારે મનનો વિકાસ અને યુદ્ધિ કૌશલ્યની પ્રાપ્તિ કરવાની ઇચ્છા હોય તો માથામાં રહેલી નવ શક્તિઓમાંની જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તે નિશ્ચિત કરીને હોશિઆર અને યુદ્ધિ સંપન્ન બનો. એલેક સાધનના બે માર્ગો છે. દરરોજના વ્યવહારમાં આ માર્ગો ઘણા કામના છે.

ત્રીજો માર્ગ જીવ કે આત્મા છે. પરમાર્થના ધ્યેયવાળા વેદાંત માર્ગનું અધ્યયન કરનારને આ માર્ગ એ ત્રિવિધ સાધનનું સોપાન એટલે નિસરણી છે.

સૂરનો અભ્યાસ સહેલો છે અને એથી થોડાજ વખતમાં કાર્ય સિદ્ધિ થઈને ફલપ્રાપ્તિ થાય છે, માટે અમારા સામાન્ય વાંચકોને અમે આજ માર્ગનો અભ્યાસ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ.

રંગના સાધનવડે ફળ મળે છે ખરું, પણ એમાં ઉત્તમ ધારણા બળતી જરૂર પડે છે. ત્રીજા એક પદ્ધતિ આકૃતિ વિષેની હોઈને તેની વિગતવાર માહિતી આગલા પ્રકરણમાં આપી છે. એનો પણ જીનાસુ વાંચકોએ જરૂર ઉપયોગી કરી લેવો. રંગ ક્રિયાથી પણ આ પદ્ધતિ વધારે અચરી છે એમ અમને લાગે છે.

વૈદોના અનુભુત પ્રયોગો-જેમાં વિદ્વાન વૈદોએ પોતાના અનુભવના પ્રયોગો વૈદસંમેલનમાં, વૈદસભામાં, મહાસંમેલનમાં વિગેરે સ્થળોએ બતવેલા છે જે દરેક વૈદને તેમજ જનસમાજને ઉપયોગી થઈ પડે તેવા છે. કીમન ૩. ૧-૮-૦  
ભાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને કાલ્યાદેવીરોડ-મુંબાઇ



## પ્રકરણ ૧૮ મું.

— ૦ —

### આકૃતિ અને મનોવિકાર.

પાછળ રંગ અને સૂરના આંદોલનો વિષે હકીકત આવી ગઇ છે. અધી વસ્તુઓની પાછળ જે ખૂં આંદોલન છે તેને કદા ઉપાય વડે સ્પર્શ કરવો એ પણ કહેવામાં આવ્યું. જેઓએ આ વિષયનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યું હોય તેઓ જાણી ગયા હશે કે રંગ અને સૂરની પાછળ અત્યંત વિશાળ જગત રહેલું છે. પરંતુ તે વિશાળ જગતની શોધ કરતાં પહેલાં બીજી કેટલીક બાબતોનો વિચાર કરી લેવાની જરૂર છે. કોઇપણ વિષયનો અભ્યાસ કરતાં પહેલાં તેનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવી લેવાથી તે અભ્યાસ સહેલો થઇ જાય છે.

આ આંદોલન બહાર પ્રગટ થવાનાં ધણાં દ્વારો છે; પણ તેમાં આકૃતિ, ધ્વનિ અને રંગ એ મુખ્ય છે એ પાછળ જણાવ્યું છે. ધ્વનિ અને રંગ વિષે માહિતી પાછળ આવી ગઇ છે. હવે ફક્ત આકૃતિ માટે પિયાર કરવાનો રહેલો છે.

ભૂમિતિની આકૃતિઓનો દરરોજ નિયમિત વખતે જે માણસ મનનપૂર્વક વિચાર કરે છે તેની શુદ્ધિ, તર્કશક્તિ, વિવેચનશક્તિ, પૃથક્કરણ કરવાની શક્તિ, અવધારણ શક્તિ અને મૂલતત્ત્વ સમજવાની શક્તિ વિકાસ પામે છે એ વાત અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી છે.



એકાદું ચિત્ર, સંકેતચિહ્ન કે એકાદું કાલ્પનિક ચિત્ર મનમાં ધારીને તેનું પ્રતિબિંબ મન ઉપર ઠસાવવાથી તે ચિત્ર કે ચિહ્નનો ગુણ મનના ગુણ ઉપર, સામર્થ્ય ઉપર અને વિવિધ શક્તિ ઉપર અસર કરે છે, એવી પણ શોધ થએલી છે. \*

એ માનસિક ચિત્રનું કે આકૃતિનું પ્રતિબિંબ જોટલા વખત સુધી આપણા મન ઉપર પડીને સ્થિર રહે તેના ઉપરજ તેના પરિણામનો આધાર રહે છે. આવાં ચિત્રોની આકૃતિઓનાં પ્રતિબિંબ માનસિક શક્તિના કેટલાક ભાગો ઉપર પડે છે.

આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ જણાય છે કે દરેક માનસિક શક્તિનો એકાદ માનસિક આકૃતિની સાથે પ્રત્યક્ષ સંબંધ હોય છે, અને તે આકૃતિ કે ચિત્રનો ખીજા કોઈ અન્ય આંદોલનની સાથે સંબંધ થઈ જાય છે. કારણ કે દરેક આકૃતિ એ એક પૃથક પ્રતીતિ (Distinct expression) હોઈને દરેક પૃથક પ્રતીતિ એ પણ એકાદ જુદા આંદોલનનું પરિણામ છે.

કોઈ પણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તો એ શક્તિની પાછળ રહેલા આંદોલન સમૂહ (Volume) ને વધારવાની જરૂર છે. જે વખતે ઉત્પાદક સામર્થ્યનો સંગ્રહ વધારે થયાનું આપણને

\* આ વિષે મી. ડી. ડી. ગ્રાયન્ટ પોતાના એક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં લખે છે કે—એકાદ અક્ષર ઉપર, આકૃતિ ઉપર અગર તેના અર્થની ઉપર મન એકાગ્ર કરવાથી પૂર્વે કદી ન વાંચેલા કે ન સાંભળેલા એવા એક વિલક્ષણ વિચારની મારા મનમાં એકદમ સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થયાનો મને અનુભવ થયો. આ મન તરંગોની નોંધ મેં કરી રાખી છે. આ મનતરંગો ખરા છે એમ પાછળથી શોધને અંતે માલમ પડ્યું.

જ્ઞાન થાય ત્યારેજ એ શક્તિની પાછળ રહેલા  
મનનો સંબંધ થઈને તે વડેજ કાર્યસિદ્ધિ થાય

દરેક શક્તિની પાછળ રહેલા ખરા આદોલન સુધી મનની ગતિ  
થવાને માટે રેષાઓ હોય છે. તેમાંથીજ આ ગતિ ત્યાંસુધી પહોંચે  
છે. આ રેષાઓ એકત્ર થઈને હંમેશાં એકાદ જુદી જુદી આકૃતિ  
નિર્માણ કરે છે. આથીજ એકાદ આકૃતિનું માનસિક શક્તિ ઉપર  
પરિણામ થાય છે. પ્રત્યક્ષ આકૃતિ દર્શનથી આ ભાગ વૃદ્ધિ પામે  
છે. આકૃતિ ચિત્રની તેમને મદદ મળે છે.

બધી માનસિક આકૃતિઓના સમુદાય વડેજ આ શરીરની આ-  
કૃતિ બને છે. એકાદ માનસિક આકૃતિમાં ફેરફાર થવાથી તેનો શરી-  
રની આકૃતિ ઉપર ફેરફાર થાય છે. આજ કારણથી માનસિક કે  
શારીરિક ભાગોનો વિકાસ થાય છે. \*

“ મણુસમાં રહેલો દૈવી અંશ ( આત્મા ) પોતાનું સામર્થ્ય  
બહાર દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનું આકૃતિયુક્ત બાહ્યરૂપ કે જોને

\* આ વિષયમાં મી. બાયન્ટના વિચાર ઘણા મનન યોગ્ય છે.  
તેઓ કહે છે—“ ભૂમિતિની આકૃતિઓની કલ્પના ઉપરજી બુદ્ધિનો  
પાયો છે. એમ કહેવામાં કાંઈ અડચણ નથી. આ બધી આકૃતિઓ  
એકજ બિંદુમાંથી અર્થાત્ ઓં આ મધ્ય બિંદુમાંથીજ ઉત્પન્ન થએલી  
છે. આ બિંદુનો વિસ્તાર કરવાથી સીધી કે વક્ર રેષા બને છે. માણસ  
એ રેષાની બહાર જઈ શકતો નથી. કુદરતે પોતાની નજર સામે દરેક  
ઠેકાણે આ સીધી અને વક્ર રેષાઓની આકૃતિઓ અને રૂપો મર્યાદિત  
રાખ્યાં છે. અમર્યાદ વિચારોનું મર્યાદાવાન આવિષ્કરણ એ ઉપરથી  
નિશ્ચિત થાય છે. ”

આપણે વસ્તુ કહીએ છીએ તે દ્વારા તે પ્રયત્ન કરે છે. અંતરાત્મા અને મનનો જેમ જેમ વધારે ગાઢો પ્રયત્ન સંબંધ થતો જાય તેમ તેમ આ રેષાઓ અને તેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થએલી આકૃતિઓ વધારે ને વધારે શ્રેષ્ઠ અને યોગ્ય થતી જાય છે. ”

વિચારમાં ફેરફાર થવાથી માણસનો સ્વભાવ બદલાય છે અને સ્વભાવમાં ફેરફાર થવાથી શરીરના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. આ વાત પ્રસિદ્ધ છે; પણ આજ લગી સામાન્ય માણસને આ નિયમને અનુસરીને પોતાના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ધારેલો ફેરફાર કરવાનું જ્ઞાન હોય એમ દેખાતું નથી. એકાદ વાર અજાણતાં આ નિયમનું પાલન થવાથી કોઈ માણસના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ફેરફાર થએલો માલમ પડે છે. પણ આ કોઈ આકૃતિની મન ઉપર પડેલી છાપનુંજ પરિણામ છે.

કેટલાક લોકો માનસિક શક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ તેઓનો આ પ્રયત્ન નિયમિત ન હોવાથી તેમને કાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. આનું કારણ બીજું કાંઈ નહિ પણ તેમની ઇચ્છાજ છે. જેવી ભાવના હોય તેવાં ફળ મળવાનાંજ.

જેમના વિચારોમાં ફેરફાર થાય તે પ્રમાણે તેઓના શરીર ઉપર થાય છે. કેટલાક ધાર્મિક લોકો પોતાના સંપ્રદાયના નિશ્ચિત કરી રાખેલા માર્ગેજ પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. તેઓ જો કે ઉદાર ચરિત્ર વાળા હોય છતાં તેમની માનસિક શક્તિ વૃદ્ધિ પામતી નથી. તેઓ પોતાની બાંધેલી મર્યાદાની બહાર કોઈપણ જાતના વિચાર કરતાજ નથી. એવા લોકોની વિચાર પદ્ધતિ દોષવાળી હોય છે.

જડવાદી માણસના વિચાર મુકરર પદ્ધતિનાજ હોય છે. એ પદ્ધતિ સિવાય બીજું કાંઈ જોઈ શકતોજ નથી. આથી તેની વિચાર શક્તિ અપૂર્ણજ રહે છે. શરીર વિકાસનો આધાર માનસિક વિકાસ

ઉપર રહેલો હોવાથી એ શરીર પણ અપૂર્ણ અવસ્થામાં રહે છે. જે કે કુદરતી શરીરાવયવો પૂર્ણ હોય છે છતાં પણ શરીરના કોઈ અમુક અવયવનો વિકાસ કરવો એ આપણી ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે.

પૂર્ણ માનસિક આકૃતિ હંમેશાં સુંદર શરીર ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. કારણ કે અમુક જાતની માનસિક આકૃતિ અનેક હોય છે અને બીજી ઘણી જુજ હોય છે. આના દાખલાઓ દુનિયામાં ઘણા નજરે પડે છે. અમુક માણસ એકાદ વિષયમાં ઘણો બુદ્ધિશાળી હોય છે, પણ તે સુંદર સ્વરૂપવાળો પણ હોય એવું કાંઈ હંમેશાં બનતું નથી.

આપણી ઇચ્છા પ્રાપ્ત કરવા માટે એકજ ધંધો લઇને બેસવું એવો કાંઈ નિયમ નથી. એકજ માનસિક શક્તિની વૃદ્ધિ થાય એટલું બસ છે એવું માનનારાઓને માટે એમ કહેવામાં કાંઈ વાંધો નથી. પણ બીજી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થતોજ નથી એમ કહેવું ભૂલ-ભરેલું છે. આની એકાંતિક ભાવના ન રાખવી એજ સાચું છે; કારણ કે એકાદ માણસ અમુક એકજ વિષયનો જાણકાર હોય છે. પછી બીજા વિષયોમાં તો શું પણ વ્યવહારમાં પણ તે મૂઢ જોવો રહે છે. આ વિચિત્ર દાખલાઓની કાંઈ ખોટ નથી. માટે આ પ્રકારની ભાવનાનો ત્યાગ કરવો એજ ઇષ્ટ છે. જે એક માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકે તેને બીજી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો સહેલો થઈ પડે છે.

લોકોની માન્યતા આથી વિરૂદ્ધ છે. તેઓ માને છે કે આપણે મેળવેલા માનસિક સામર્થ્યથી વધારે બીજું માનસિક સામર્થ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો પહેલાં પ્રાપ્ત કરેલું માનસિક બળ અને સત્વ પણ નષ્ટ થઈ જશે અથવા ઘટી જશે. આપણું જીવન તત્વ અને બળ જો આ બીજી શક્તિની પાછળ ખરચી દઈએ તો આપણી

પહેલી શક્તિ પણ દુર્બળ થઇ જશે. આવી વિચારસરણીનું અવ-  
લોકન કરવાથીજ તેનું સરળ નિરાકરણ થઇ જાય એમ છે. આપણે  
આપણા સામર્થ્યનો રોજ કેટલો વ્યય કરીએ છીએ ? સ્વાસ્થ્યનો  
ભંગ કરવામાં આપણે કયાં ઓછી શક્તિ વાપરીએ છીએ ? એના  
કરતાં તો એટલીજ શક્તિ અને સામર્થ્યનો ઉપયોગ આ કામમાં  
કરીએ તો કેટલો બધો ફાયદો થવાનો સંભવ છે ?

જો આપણા સર્વ બળનો સંગ્રહ કરીને તેનો ઉપયોગ મનો-  
વિકાસ કરવામાં કરીએ તો તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માનસિક  
શક્તિને બળવાન મનનો આશ્રય મળીને એ પ્રમાણમાં તે માણસ  
કોઇપણ અમુક કામ કરી શકે છે. ફક્ત એકજ માનસિક શક્તિનો  
વિકાસ કરીને અટકી ન જતાં બીજી શક્તિનો વિકાસ કરી લેવામાં  
કાંઇ અડચણ નથી.

દરેક માનસિક આકૃતિનો, માનસિક શક્તિ ઉપર અને તે  
શક્તિના સંબંધમાં આવતો શરીરનો જે ભાગ હોય તે ભાગ ઉપર  
પુરેપુરી અત્યંત વિકાસવાળી રિથિતિમાં પોતાની છાપ બેસાડવાનોજ  
હેતુ હોય છે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આપણી દરેક માનસિક  
શક્તિ અને શારીરિક અવયવોને એ માનસિક આકૃતિની બરાબર  
ઝોળખાણ કરાવવી જોઇએ. પછી આ આકૃતિ કેવી રીતે પૂર્ણ કરવી  
એની પણ માહિતી મેળવી લેવી જોઇએ.

દરેક માનસિક આકૃતિની પાછળ કારણરૂપે જે આદેશન હોય  
છે તેના ઉપર જ્ઞાનપૂર્વક અધિકાર મેળવવો જોઇએ. આપણે જેવું  
ફળ જોઇતું હોય તેવું આદેશન આપણે ઉત્પન્ન કરવું જોઇએ. અર્થાત્  
આપણે જેવું ફળ ઇચ્છતા હોઇએ તેના પ્રમાણમાં આકૃતિ પણ

પૂર્ણ બનાવવી જોઈએ. આ આકૃતિની અસર મન ઉપર થઈને તે પ્રમાણે ફેરફાર થાય છે.

લંબાઈનો શરીરની સાથે, જડાઈનો મન સાથે અને ઉંચાઈનો જીવાત્માની સાથે સંબંધ છે એ પાછળ કહેવામાં આવેલું છે. જે આકૃતિનો ન્યાં સંબંધ હોય તે કેકાણે તેની અસર થવાની એ નિશ્ચિત છે. જે આકૃતિની લંબાઈનું પ્રમાણ વિશેષ હોય તે આકૃતિ, સ્થૂલ પદાર્થનું પૃથક્કરણ કરનારા બુદ્ધિના અંશને જાગૃત કરીને સ્થૂલ શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. સ્થૂલ શરીર રસનું બનેલું છે. એમાં લંબાઈનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. જે માનસિક ચિત્રમાં લંબાઈનું પ્રમાણ વિશેષ હોય તેનો ઉપયોગ આરોગ્ય, જીવનતત્વ, દૃઢતા વગેરે ગુણોનો વિકાસ કરવામાં થાય છે.

જેમાં જડાઈ વધારે હોય એવી આકૃતિ મનને વિશાળ બનાવે છે. બુદ્ધિના જે અંશ વડે વિચાર અને સામાન્ય રીતે મનનું પૃથક્કરણ થાય છે એ અંશ આ આકૃતિથી જાગૃત થાય છે. ભૂમિતિની જે આકૃતિમાં જડાઈ-પહોળાઈનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવી આકૃતિના સંસ્કાર મન ઉપર હંમેશાં પાડવાથી માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસ કરનારને ઘણી સરળતા થાય છે.

જેમાં ઉંચાઈ વધારે હોય એ આકૃતિથી વિજ્ઞાન પ્રાપ્તિ (Consciousness) ઉચ્ચ પ્રકારની થાય છે અને મૂળતત્વોને સમજનાર બુદ્ધિનો અંશ જાગૃત અને બળવાન થાય છે. અને એથી બુદ્ધિ ઉચ્ચ પ્રકારની થાય છે. સ્થૂલ બુદ્ધિ જેમ સૂક્ષ્મ તત્વો, સામર્થ્ય અને વસ્તુનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે તેમ સૂક્ષ્મ રીતે આધ્યાત્મતત્વોનું પણ પૃથક્કરણ થાય છે.

મનમાં સ્થિર થએલા ચિત્રમાં અગર આકૃતિમાં આ બિન્ન મિન્ન પ્રકારની બુદ્ધિને જાગ્રત કરવાનું તેમજ ઉત્તેજીત કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. આ વાત કેટલાકને અસંભવિત લાગશે. પણ એ બધું અદોલનનું પરાક્રમ છે. આ દસ્ય જગતમાં દરેક વસ્તુમાં કાંઈને કાંઈ પણ સામર્થ્ય હોયજ છે. આ નિયમની સાથે માનસિક શક્તિનો શો સંબંધ છે એ જાણી લેવાથી એમાં કાંઈજ આશ્ચર્ય નથી એમ સ્પષ્ટ માલમ પડશે.

ભૂમિતિના વર્તુળ આકૃતિનું અગર સૂર્ય, ચંદ્રાદિ ગોળ બિંબોનું નિત્ય ધ્યાન કરવાથી લોકોની આકર્ષન શક્તિ-વિષય સમજી લેવાની શક્તિ (Power of Comprehension) વૃદ્ધિ પામે છે. ગોલક એટલે વર્તુળાકૃતિનું ધ્યાન કરવાથી બધી વસ્તુઓમ બધી જાતના દષ્ટિ બિંદુઓમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઇને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ ઉપરીજ સૂર્ય, ચંદ્ર, શાલિગ્રામ વગેરેનું ધ્યાન કરવાનો રિવાજ આપણા દેશમાં પડ્યો હોવો જોઈએ.

દરેક માનસિક ચિત્ર અગર પ્રતિમા એકાદ વિચારની વિવૃત્તિ (પ્રગટ થએલું વ્યક્ત સ્વરૂપ) છે અને તેજ પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે. આકૃતિના જ્ઞાનથી આ જાતનું ફળ મળે છે. આજ કારણથી હિંદુધર્મમાં જૂદા જૂદા દેવનું—આકૃતિનું ધ્યાન કરીને પૂજાવિધિ કરવાનો રિવાજ ચાલુ છે. જૂદા જૂદા દેવો પાસેથી જૂદા જૂદા ફાયદા મળવાનું બતાવવામાં પણ આજ બાબત સિદ્ધ થાય છે. અમુક બાબત માટે અમુક દેવનું ધ્યાન કરવું એમ કહેવામાં પણ આજ મુદ્દો રહેલો માલમ પડે છે. કારણનો ઉલ્લેખ કરવો ન જોઈએ એમ કેટલાક કહે છે; પણ ધ્યેય એતો જરૂર રાખવું જોઈએ. એથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે. દેવની આકૃતિની અસર મન ઉપર થાય છે.

વર્તુળાકૃતિની મનઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. ભૂમિતિની આકૃતિથી માણસના મનમાં એક પ્રકારનું સ્વરૂપ અગર ઘાટ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉત્પાદક સામર્થ્ય, માનસિક શક્તિ વગેરે બધું એને અનુસરીને ચાલે છે. આપણા શરીરમાં જે જૂઠાં જૂઠાં સ્વરૂપો નિર્માણ થાય છે તેમના ઉપરજ આપણે કાણુ હોવો જોઈએ. એ સ્વરૂપો ગમે તેવાં પેદા કરી શકાય એમ કરવું જોઈએ. એથી આપણું ધ્યેય સિદ્ધ થશે.

આપણે એક દાખલો લઈએ. એકાદ ગોળ આકૃતિ કે પૂર્ણ વર્તુળનું મનમાં ચિત્ર દોરીએ. એ ચિત્ર આપણી નજર આગળ રાખવું જોઈએ. પરંતુ માત્ર બાહ્ય વર્તુળથીજ કાંઈ આપણે હેતુ પાર પડશે નહિ. આપણે મધ્યખિંદુ લગી પહોંચી જવું જોઈએ. પણ આ કામ કાંઈ એકદમ સિદ્ધ થઈ જતું નથી. પહેલાં તો તે વર્તુળના પરીઘ ઉપરજ મનોવૃત્તિ સ્થિર કરવી જોઈએ પછી તેની અંદરના તેથી નાના પરીઘઉપર એકાગ્રતા કરતાં કરતાં મધ્યખિંદુ સુધી પહોંચી જવું. આમ એકાગ્રતા કરવાથી આકલન શક્તિ વધે છે. આમ દરરોજ થોડો થોડો અભ્યાસ કરવાથી આકલન શક્તિની સારી વૃદ્ધિ થઈને માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં એની સારી મદદ મળે છે.

આ આકલન શક્તિ પ્રાપ્ત થયા પછી વિચારના મૂળમાં રહેલા આદોલન તરફ વળવું. આ આકલનના મૂળમાં જે આદોલન રહેલું હોય તેને દલાવીને જગાડવું જોઈએ. એકાગ્રતા કરીને એ સામર્થ્ય ઉપર આપણે કાણુ મેળવવો એજ આપણું મુખ્ય ધ્યેય છે.

કોઈ માણસને અમુક વિષય ન સમજવાનું કારણ તે માણસની વિષય ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય એજ છે. આવા માણસોએ



ત્રણ મહિના લગી ઉપરનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો સારો ફાયદો થએલો માત્રમ પડશે.

કોષપણ આકૃતિનું કલ્પનાચિત્ર નજર આગળ હોય તે વખતે તેનું મધ્યબિંદુ—આપણું ધ્યેય—બૂલવું જોઈએ નહિ. એ મધ્યબિંદુ તરફ આપણે જવાનું છે એ વાતની બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ પછી તે આકૃતિના પાછળ રહેલા આદોલનને પકડવાનું છે. આ માનસિક ચિત્રની મન ઉપર તેમજ શરીર ઉપર ઘણી અસર થાય છે. માત્ર આ વખતે આપણા આદોલનનું સામર્થ્ય આપણે વધારવું જોઈએ. આધુનિક માનસશાસ્ત્રીઓ આ માટે બહુ પ્રયત્ન કરતા ન હોવાથી તેઓ આકૃતિની પાછળ રહેલા સામર્થ્ય ઉપર કાબુ મેળવી શકતા નથી. આ સામર્થ્ય ઉપર કાબુ મેળવ્યા વિના જોઈએ તેવું કંઈ મળી શકતું નથી.

માનસિક અને શારીરિક વિકસના ત્રણ માર્ગો છે. એ માર્ગો આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એ છે. આ વિષે દરેકના વર્ણનમાં સ્પષ્ટ ખુલાસો આવી ગયોજ છે. વળી એક વાર ફરીથી છેવટની સૂચના આપવી જરૂરની છે તે એજ છે કે આ ત્રણે માર્ગોના બાહ્ય અંગે ઉપર આધાર ન રાખતાં તેના અંતરંગમાં પ્રવેશ કરીને પાછળ કલા પ્રમાણે તેની પાછળ રહેલા આદોલનને જાગ્રત કરવું એજ આપણું મુખ્ય કામ છે. આ બૂલશે તો બધું નકામું છે. આ મુદ્દો ઘણો મહત્વનો હોવાથી એનો ઉલ્લેખ વારંવાર કરવો પડે છે.

આપણે જે માનસિક ચિત્ર કલ્પના વડે રંગીએ છીએ તેની રેખાઓમાં મન ફરતું રહે છે; એથી આકૃતિ પ્રમાણેજ વલણ ઉત્પન્ન થાય છે. તથા એમાં મન ફરતું રહેવાને લીધે તેજ પ્રમાણે સ્વભાવ બને છે. ચીઢીઓ આકાર દોરવાથી મન પણ એ પ્રમાણે ફરે છે

## આફેતિ અને મનોવિકાર

૧૧૯

અને તે માણસનો સ્વભાવ ચીઢીઓ થાય છે. અહીં એક વાત લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. સારા નરસા દેખાવો જોવાના પ્રસંગો માણસને વારંવાર આવે છે. માટે ખરાબ અગર અહિતકારી દેખાવોની છાપ મન ઉપર ન પડે એવી ખબરદારી રાખવી જોઈએ. એટલા માટે આપણી નજર સામે આપણી માનસિક ઉન્નતિને પોષક થાય એવાજ પદાર્થો રાખવા. સોખત સારી રાખવી એમ કહેવાનું કારણ પણ આજ છે.

સંકેત ચિહ્નો ( Symbols )માં રહેલો મૂઢ અર્થ સમજી લેવાનો અગર એકાદ વિકટ પ્રશ્ન છોડવાનો જે લોકો અત્યંત ખંતપૂર્વક અભ્યાસ કરે છે તેઓનું મન એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું બને છે. માત્ર એટલુંજ નહિ પણ એમની બુદ્ધિ પણ ધણી તીક્ષ્ણ બને છે. આનું મુખ્ય કારણ તે માણસનું બધું લક્ષ તે સંકેત ચિહ્ન અગર મૂઢ પ્રશ્નમાં રહેલા રહસ્યમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે. આથી તેની બુદ્ધિનો પ્રવેશ ધણો ઉંડો થાય છે.

આ અભ્યાસ વિષે મી. ખાયન્ટ લખે છે કે “ આ અભ્યાસ આરંભમાં નિરાશાજનક તથા મનને ઉતાવળીયું બનાવી દે એવો હોય છે, પણ આગળ જતાં એને લીધે બુદ્ધિ વધારે સૂક્ષ્મ બનતી જાય છે. અને આંતરચક્ષુ વિકાસ પામે છે.”

આમાં એકાદ સામાન્ય ભૂલ થવાથી તેની તાત્કલિક અસર જણાઈ આવતી નથી. જે માણસ સંકેતચિહ્નના મૂળમાં રહેલા અર્થ-ઉપર—આદોલન ઉપર—ધ્યાન આપતો નથી તે એકાગ્રતાને પામતો નથી. આ એક જાતનો બુદ્ધિના વિકાસ માટેનો અભ્યાસ છે. જોઈતા પ્રમાણમાં જિંડા ઉતરવાથીજ કાર્યસિદ્ધિ ઝટ થાય છે.

આ સાંકેતિક ચિહ્નોનો કેમ ઉપયોગ કરવો એ સમજી લેવું જોઈએ. આપણે જે જે વસ્તુઓના સંબંધમાં આવીએ છીએ તેમાં ઘણે અંશે કાંઈ ને કાંઈ સાંકેતિક ભાગ હોય છેજ. વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો કોઈ પણ બાહ્ય વ્યક્તિની અંદર આંતર વિચાર હોયજ છે. આ દષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો દરેક વસ્તુ સાંકેતિક ચિહ્ન સાબીત થશે. આ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય એમ છે.

એકાદ વ્યક્તિનું બાહ્ય પરીક્ષણ કરીને પછી તેના વિચાર કરવાનો હોય છે. એ વિચારની પાછળ રહેલા આંદોલનનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યાં પહોંચ્યા પછી તેના ઉપર કાબુ મેળવીને તેમાંથી ગમે તે આંદોલન ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

સાંકેતિક ચિહ્નોમાં શું અર્થ રહેલો છે એ શોધી કાઢવા માટે વ્યક્તિ કે પદાર્થમાં જે પ્રધાન ગુણો છે તે આપણે તપાસી જોવા ઘટે છે. દાખલા તરીકે આપણે એક સ્ફટિકનો સફેદ મણિ લઈએ. આનો રંગ સ્વચ્છ સફેદ હોવા છતાં તેમાં બધા રંગોનું મિશ્રણ હોય છે. આ વિચાર ઉત્પન્ન થાય એટલે પછી આ રંગ કેવી રીતે તૈયાર થયો હશે એનો વિચાર કરતાં કરતાં તેના મૂળ લગી પહોંચી જવું જોઈએ.

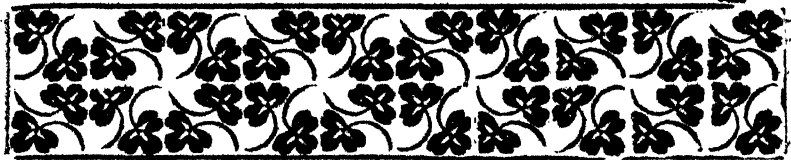
જ્ઞાનનું તેજ છૂપું ન રહેતાં મોતીની માફક ઝળકી ઉઠે છે. દરેક માણસના મુખ ઉપર આ વિદ્યતાનું તેજ પોતપોતાની શક્તિ પ્રમાણે દીપે છે. શારીરિક સૌંદર્ય અને જ્ઞાનનું તેજ એ બે જુદાં જુદાં છે. એ વાત લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. શારીરિક સૌંદર્ય એ ઇશ્વરી અગર કુદરતી બક્ષિસ છે. જ્ઞાન તો પ્રાપ્ત કરવું પડે છે.

તમે જેટલા પ્રમાણુ આ રત્નની ઉપરથી યતન પૂર્વક આવરણ દૂર કરશો તે પ્રમાણમાં તેનું તેજ દીપી ઉઠશે.

પ્રકાશમાં પણ સામર્થ્ય રહેલું છે. સામર્થ્ય વિના પ્રકાશ ક્યાંથી દેખાય ? એ સામર્થ્ય ઉપર આપણે કાણ મેળવવો નેમ્યો.

આજે સ્થૂળ જગત આપણે નેમ્યો છીએ એ પણ સાંકેતિક ચિહ્ન હોઈને એની અંદર કાંઈક ગૂઢ હોય એવું આપણને લાગે છે. આ ગૂઢ શું છે અને તેનું રહસ્ય આપણે જાણી શકીશું કે નહિ ? એનો વિચાર કરનાર એક શાસ્ત્ર છે. એ એક વિદ્યા છે. અને હાલ આપણે સાંકેતિક ચિહ્ન વિદ્યા એ નામ આપીશું. આ શાસ્ત્રનો ભાવાર્થ એ નીકળશે કે સાંકેતિક ચિહ્ન કે આકૃતિની છાપ મન ઉપર અરાબર એસાડીને તેનું ચિત્ર મનમાં ધારણ કરવું અને એનો મુખ્ય ગુણ કે મધ્યવર્તી ( Central ) વિચાર શું છે તે શોધી કાઢવો. આકૃતિની રેખાઓ દ્વારા પ્રગતિ કરતાં જઈને મધ્યબિંદુમાં એકાગ્રતા કરવી. વિચારના મુળમાં રહેલા આંદોલન ઉપર વૃત્તિ એકાગ્ર કરવી અને ત્યાંજ શરીરમાં રહેલા સર્વ ઉત્પાદક સામર્થ્યને ભેગું કરવું. આથી તે સાંકેતિક ચિહ્નનો સ્પષ્ટ ખુલાસો થઈને વિચારનો વિકાસ થવા પામશે.

આકૃતિ અને સાંકેતિક ચિહ્ન એ બેઉનો માનસિક શક્તિ સાથે શો સંબંધ છે એ વિષે સામાન્ય માહિતી આટલા વિવેચન ઉપરથી વાંચકોને મળશે, પણ આ વિષય ઘણો અધરો હોવાથી એ વિષે વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન અહીં કરવામાં આવ્યું છે.



## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### બુદ્ધિ અને કાર્યશક્તિ.

અત્રૌકિક બુદ્ધિ (Genius) તથા કાર્ય કરવાની અત્યંત કુશળતા (Talant) એ બેમાં શા ફેર છે તે સમજી લેવું જોઈએ. આ બેમાંનો ફેર જો વખતસર ન સમજાય તો તેનું ફળ કંઈ માલમ પડશે નહિ. અગર તો જોઈએ તેવું ફળ મળશે નહિ. ઉપલક્ષ્ય દષ્ટિએ વિચાર કરનારા સામાન્ય લોકો હંમેશાં એમ સમજે છે કે અત્રૌકિક બુદ્ધિ અને કાર્ય કુશળતા એ બે એકજ છે. આથી દિશાભ્રમ થઈને આ બંનેનો અગર તે બેમાંથી એકનો પણ વિકાસ થતો નથી.

કાર્ય કરવાની શક્તિ, બુદ્ધિ, અને યોગ્યતાથી અત્રૌકિક બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે; પણ એથી ભ્રમ પેદા થાય છે. અત્રૌકિક બુદ્ધિ એ મનમાં રહેલા મહાન સામર્થ્યને જાગ્રત કરે છે. કાર્યક્ષમતા એ સામર્થ્યનો વ્યવહારમાં કેમ ઉપયોગ કરવો એ શીખવે છે. અત્રૌકિક બુદ્ધિ એ આંતર મનની શક્તિ છે. માટે આ બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો હોય તો પ્રથમ એ આંતર મનની માહિતી મેળવી લેવી જોઈએ, એનું સ્વરૂપ સમજી લેવું જોઈએ અને પછીજ પ્રયત્નશીલ રૂપે કરવા જોઈએ.

કાર્ય કરવાની કુશળતા એ બાહ્યમનની શક્તિ છે. માટે એની પ્રાપ્તિ માટે બાહ્યમન ઉપર પણ પદ્ધતિસર પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. કોઈપણ કાર્ય કરનાર માણસમાં આ શક્તિ હોય છે. કાર્ય કરવાની કુશળતા ઉપરથીજ તે કોઈપણ નાનું મોટું કાર્ય કરે છે. દરેક માણસમાં બુદ્ધિ ભંડાર હોય છે, એ ભંડારમાંથી કેટલોક વ્યય કરીને માણસ કોઈપણ કાર્ય કરે છે. જેનો આ બુદ્ધિ ભંડાર મોટું અને જેનું દ્વાર ખુલ્લું હોય તેજ માણસ અત્યૌકિક બુદ્ધિમાન અગર પ્રતિભાશાળી કહેવાય છે.

અત્યૌકિક બુદ્ધિ એ કાર્યક્ષમતા વિના પંગુ નીવડે છે; અગર પાંજરામાં પૂરેલા સિંહના જેવી થાય છે. એનો પ્રભાવ દેખાઈ આવતો નથી. આવા લોકો દુઃખી અને અતૃપ્ત રહે છે. પોતાની પાસે અત્યૌકિક બુદ્ધિ-અત્યૌકિક પ્રતિભા-છે એ તેઓ જાણે છે; પણ તેનો ઉપયોગ શો કરવો અગર કેમ કરવો એની માહિતી તેઓને હોતી નથી. આની અપૂર્ણતા ઘણે ઠેકાણે દેખાય છે. ડાહ્યો હોય તેટલો વ્યવહારમાં કાઢીની કિંમતનો ચંદ્ર રહે છે. આમ બનવાનું કારણ ખાસ કરીને આજ હોય છે.

અત્યૌકિક બુદ્ધિ વિના પણ કાર્યક્ષમ કુશળતા ઘણા કામો ઉત્તમ રીતે પાર પાડે છે, પરંતુ તે માત્ર કામોજ છે. જે કાંઈ હાજર હોય તેનો સદુપયોગ કરવો એજ આ કુશળતાનું કર્તવ્ય છે. અત્યૌકિક બુદ્ધિ જ્ઞાનના ભંડારમાંથી સમર્થ બહાર કાઢીને તેની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ કરે છે. આંતર મનને વધારે ને વધારે જાગ્રત કરીને વધુ ને વધુ પ્રતિભાવાન કરવું એજ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આંતર મનમાંથી બહાર પડનાર દરેક બાબતનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઈએ, ત્યારેજ કાર્ય કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત થશે.

આ બંને શક્તિઓ જો કે જૂદી જૂદી હોય છતાં તેઓ એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે એ વાત સ્પષ્ટ થતી જ હશે. આ બંનેનો આવો પરસ્પર મેળ હોવાને લીધેજ આ બંને શક્તિઓ એક છે એમ ભાસ થાય છે. આ બંને શક્તિઓનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

કાર્ય કરવાની કુશળતા આપણે પ્રાપ્ત કરવા છતાં તે શક્તિના મુખ્ય પ્રાણરૂપ જે બુદ્ધિ તે જો આપણામાં ન હોય તો બાકીની શક્તિઓ કાંઈ કામની નથી. માટે તેની આપણને ખાસ આવશ્યકતા છે. અઘૌકિક બુદ્ધિ હોવા છતાં આ કુશળતા વિના ચાલી શકતું નથી. પોતાના બુદ્ધિ સામર્થ્ય બહુ અગાધ છે, પોતે મહાન વિદ્વાન છે એ વાત તેઓ જાણતા હોય છે. જ્ઞાનને પ્રગટ થવાનો માર્ગ ન હોવાથી તે અટકી જાય છે. આ અટકાવ દૂર કરવો એજ હતાપણે માર્ગ છે.

એકાદ વખત એવો ચમત્કાર બને છે કે બુદ્ધિમાન માણસના જ્ઞાન ભંડારનું દાર એકદમ ઉઘડી જાય છે. તેની વિદ્વત્તાના પ્રભાવથી લોકો અત્યયમ થયા વિના રહેતા નથી. એ પોતે પણ ગભરાય છે કેમકે એ તેના મુદ્દત ધ્યાનમાં હોતું નથી. આ એક ‘ઘશ્વરી કૃપા’ છે એમ લોકો બોલવા લાગે છે. જેની શોધ કરી શકતા નથી તેને ‘ઘશ્વરી પ્રસાદ’ એવું નામ આપ્યું એટલે બસ પતી ગયું ! પછી તે તરફ લક્ષ આપવાની જરૂર રહેતી નથી. વધારે ચોક્કસ લોકો એથી આગળ વધીને ‘પૂર્વ કર્મ’ એવું નામ શોધી કાઢીને શાંત થશે.

કાર્ય કરવાની કુશળતા અભ્યાસવડે મેળવવાથી પછી ગભરાવાનું કારણ રહેતું નથી. આપણે શરૂઆતથીજ તેનું કલ્પના વડે ચિત્ર દોરીને આપણી નજર સામે રાખીએ છીએ. આને કેટલાક હવાઈ કિલ્લા એવું નામ આપશે; પરંતુ અભ્યાસથી આખરે તેજ

ખરૂં નીવડે છે. કાંઈપણ નાનું કે મોટું કામ હાથમાં લીધા પછી તે કામ કરતાં આપણે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને કાર્ય કુશળતા મેળવવાને પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એથીજ એ કુશળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ મુદ્દો અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રને અભ્યાસ કરનારે બરાબર પૂરેપૂરી લક્ષમાં રાખવો, જેઓ અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરે છે તેઓના ધણાખરા પિયાર ભ્રમમૂલક અને છે એમ કહેવામાં કાંઈ અડચણ નથી. એમાંથી કેટલાક તો આત્મવિકાસમાં હરકત કરે એવા હોય છે.

આંતર મનને જાગ્રત કરીએ કે કામ સિદ્ધ થયુંજ. આનેજ જૂદા પ્રકારે કહીએ તો એમ કહેવાય કે “ આંતર મનમાં જે કાંઈ છે, જે આપણે જાણીએ છીએ તેને કેળવીને બુદ્ધિનો વિકાસ આપણે કરી શકીએ. ” આપણામાં આત્મશ્લાઘા કરનારા ઘણા હોય છે. આ ‘આત્મશ્લાઘા’ જ આખરે સાચી નીવડે છે. ‘હું’ એક ઉત્તમ વક્તા છું’ એવી દૃઢ ભાવના રાખીને આપણુ કરનાર માણસ ખરેખર ઉત્તમ વક્તા અને છે. ‘હું’ એક સારો લેખક છું’ એવો આત્મવિશ્વાસ રાખીને પ્રયત્ન કરનાર માણસ તેવોજ અને છે. એવા તો ઘણાજ અનુભવો થયા છે.

પાશ્ચિમાત્ય લોકો કેવળ માનસશાસ્ત્ર ઉપરજ ભાર મૂકીને બેસી રહેતા નથી. તેઓ આંતર મનને જાગ્રત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રયત્ન કરનારા માણસો એ બાળુ ઘણા હોય છે, પણ એમાં જરાક ભૂલ થાય છે. આંતર મનને જાગ્રત કર્યા પછી બાહ્યમનને શિક્ષણ આપવાનું ભૂલી જવાને લીધે કાર્ય કરવાની કુશળતા તેઓને પ્રાપ્ત થતી નથી.



આંતર મન જાગ્રત થયા પછી સામર્થ્યનો જોઈએ તેટલો વધારો થઈ જાય છે. પણ તેની સ્થિતિ પાંજરામાં પૂરેલા સિંહના જેવી હોય છે. બાહ્યમન અપકવ અને અવ્યવસ્થિત હોય તો આંતર જ્ઞાનને બહાર પડવાને માર્ગજ નડતો નથી. એકાદ ઉદ્ધમ ગવૈયાની સાથે જો સાધારણ પ્રતિભા વગાડનાર હોય તો શી સ્થિતિ થાય ? એ ગતૈયો ગાશેજ નહિ. અને જો તે ગાવાનું શરૂ કરે તો તેના ગાયનમાં કાંઈ રસ પડશે નહિ અને શ્રાતાઓ પણ કંટાળી જશે. એજ માફક સ્થિતિ આંતર મન અને બાહ્યમનની છે. આમ આ પરસ્પરનો સંબંધ છે.

આંતર મનમાં જે અનેક પ્રકારનું સામર્થ્ય રહેલું છે તેને જાગ્રત કરીને કાર્યક્ષમ બનવું જોઈએ. તોજ તે એકાદ વિષયમાં પારંગત થાય. જે માણસ જન્મથી બુદ્ધિમાન હોય છે તેને કાર્ય કુશળતા અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરવી પડે છે; પરંતુ આ માર્ગે તે વધુ પ્રયત્ન કરતો નથી, એથીજ તેનો જોઈએ તેવો ઉપયોગ થતો નથી. આવા માણસો ઘણીજ જાંચી આશાઓ રાખે છે. ઇશ્વરની કૃપાએ તેઓને બૌદ્ધિક સામર્થ્ય મળવાથી તેની મદદથી તેઓ ધારેલાં કામો કરવા જાય છે; પણ આ કામ બાહ્ય મનનું હોવાથી તે જો નિર્જળ હોય તો તેના ગમ્મ ઉપરાંતનું કામ તે કેમ કરી શકે ? જન્મથી બુદ્ધિમાન લોકો પ્રયત્નવાદી હોતા નથી, એથી તેમનાથી પોતાની બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના પ્રમાણમાં કાંઈ પણ મોટું કાર્ય ન થઈને આખરે એમ ને એમ કેવળ આ દુનિયાને છેવટના રામ રામ કરીને કાળને વશ થાય છે.

આંતર મનમાં જે અનંત સામર્થ્ય છે તેને જાગ્રત કરવા છતાં તે પોતે કાંઈજ કાર્ય કરતું નથી. વ્યાહારમાં તે પ્રયત્નથી દેખાતું

નથી. આથી એ વાત ખોટી છે, એમ કેટલાક લોકોનું માનવું છે. અસાધ્ય વસ્તુને સાધ્ય માનવી એ ઘેલછા છે એમ પણ કહેવાને કેટલાક લોકો અચકાતા નથી પણ આમ કહેવામાં કાંઈએ સાર નથી. આપણામાં અપાર સામર્થ્ય રહેલું છે એનો ખીજો કોઈ પણ પૂરાવો ન માનતાં જાતેજ તે વાતનો અનુભવ કરવાનું અમે કહીએ છીએ. જેઓએ માનસ શાસ્ત્રનો ખરાખર ધ્યાન પૂર્વક અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને આ સામર્થ્યને વિશે ખરાખર માહિતી અને પૂર્ણ કલ્પના થએલી હોય છે. આપણે હાલ જે કાંઈ કામ કરીએ છીએ તેથી વધારે કામ કરવાની આપણામાં શક્તિ છે એ વાતની તેઓને ખાત્રી થએલી હોય છે. પરંતુ આ સામર્થ્યને પ્રત્યક્ષ ઉપયોગમાં કેમ લાવવું એક સવાલ હોય છે. એનો ટુંકમાં જવાબ એ છે કે—‘શુદ્ધિમત્તાનો પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવા માટે કાર્ય કરવાની કુશળતા પણ એજ દરજ્જાની પ્રાપ્ત કરવી.’

આંતર મનનું સામર્થ્ય એ શુદ્ધિનો ભંડાર હોઈને બાહ્યમન એ તેનું દાર છે. સુખસમૃદ્ધિના રથનાં આ જે પૈડાં છે. તે બંને સરખાં ચલાવવાની ઇચ્છા હોય તો એજ મુજબ તેઓને સમપ્રમાણનાં બનાવવાં જોઈએ. એક નાનું અને બીજું મોટું હોય તો રથ ખરાખર ચાલશે નહિ જેમ આંતર મનનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એજ રીતે બાહ્યમનને પણ કેળવવું જોઈએ. મન અને આત્મા એ બંને જેમ જેમ વિકાસ અને અધિક બળવાન થતાં જાય તેમ તેમ તેમનો ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. બધી ઇંદ્રિયો અને માનસિક શક્તિ એમને એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવામાં પ્રવૃત્ત કરવી જોઈએ.

**આત્મા ઉપરથી આવરણ દૂર કરો, આંતરમનને**

વિકાસ કરો, અને આહ્વાનને કેળવો. આ ત્રણ વહેજ માણસ પૂર્ણ સામર્થ્યવાન થાય છે. તમારા દરેક અવયવ ઉપર તમારો પૂરો કાણુ હોવો જોઈએ. અંતર્માંથી બધાં અંગોને જનન કરો. તમારા શરીરના દરેક અણુએ અણુ ખાલી ન રહેવા દેતાં તેને કાંઈ ને કાંઈ કાંમમાં લગાડો.

‘ બુદ્ધિ: કર્માનુસારિણી ’ આ કહેવત ભલે ખરી હોય છતાં નશીબ એ પુરુષાર્થને આધીન છે એ ભૂતવું જોઈએ નહિ. આપણું પૂર્વ કર્મજ ન હોય તો આપણને બુદ્ધિ ક્યાંથી હોય? એવી મનની ધારણા કરી લેવી નહિ, આ ભાવનાનો તમારા ઉપર અમલ થાય તો પછી તમારાથી કાંઈ પણ બની શકશે નહિ. જેને વિષે લોકો એમ માનતા હોય કે અમુક માણસથી તો કશું પણ કાર્ય થવાનું નથી એવો બહારથી નમ્રજો લાગતો માણસ પણ પોતાની ઇચ્છા મુજબ કાર્ય કરી શકે છે એવું ઘણી વાર બને છે. કાર્ય કરવાને અસમર્થ એવો કોઈજ માણસ હોતો નથી. કાર્ય કરવાની કુશળતા મેળવવા માટે પ્રત્યક્ષ કાર્યજ કરવા મંડવું જોઈએ. આંખો મીંચીને કાર્યનું ધ્યાન કરતાં બેસી રહેવાની કાર્યસિદ્ધિ થતી નથી. એને માટે પ્રયત્ન ખાસ કરવોજ જોઈએ.

યોગ્ય રીતે પ્રયત્ન કરવાથી માણસનું સામર્થ્ય અન્ય રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. આ વધતા જતા સામર્થ્યને તરતજ કામમાં લેવું જોઈએ. નહિ તો તેનાથી કાંઈ ફળ ન મળતાં ઉઘટી હાનિ થવાનો વધારે સંભવ છે. જે પ્રકારની બુદ્ધિ હોય તેજ પ્રકારની તમારી કાર્ય કુશળતા બીજા પ્રકારની હોવાથી કશું વળતું નથી. જે કામનો ઉપ-યોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં થઈ શકે એવુંજ કામ કરીનેજ કુશળતા સધારવી જોઈએ.

ધારો કે સંગીત શાસ્ત્રમાં તમારી શુદ્ધિ અસાધ્ય રહ્યું છે, તમે તે સામર્થ્યનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં કરવા માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરો. એ વખતે એમ પણ અને કે તમે એક ચીજ પણ સારી પેઠે ગાઇ શકો નહિ. આપણામાં ઉચ્ચ સામર્થ્ય રહેલું છે; પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડતું નથી. એ સમયે આંતર સામર્થ્યને સ્વતંત્રતાથી કામ કરવા દો. મગજના દરેક પડ ઉપર તમારો કાણુ મેળવો.

કામ કરતાં ઘડીઆળ તરફ જોવું એટલે કામનો કંટાળો આવે છે એમ સમજવું. કાર્ય કરવાની કુશળતા તમે મેળવશો તો હાથમાં લીધેલું કામ થોડા વખતમાં અને ઉત્તમ રીતે પાર પડશે. કામ પૂરું થયા પછી કંટાળો તો આવશેજ નહિ પણ વખત કેટલો ગયો એ પણ માલમ પડશે નહિ.

તમારે ઉત્તમ પ્રકારે કાર્ય કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આંતર અને બાહ્ય મનનો સંયોગ કરો. તમારામાં કાર્ય કરવાની જોટલી કુશળતા અગર શક્તિ હોય તેનો ઉપયોગ કરી લેવાને બીલકુલ ડરતા નહિ. એટલે તમારી કુશળતા ધીરે ધીરે વધતી જશે. આવી સ્થિતિમાં કેકલાક દિવસ પસાર થયા પછી તમારી શુદ્ધિ સ્વતંત્ર રીતે કામ કરવા લાગશે. અત્યંત ઉચ્ચ પ્રકારનાં કામે; કરવાની કુશળતા મેળવવા માટે કેટલા દિવસ લાગશે એનો કાંઈ નિયમ બાંધી શકાય નહિ. એ તો કામ કરનારના પ્રયત્ન ઉપરજ આધાર રાખે છે. વળી આ વિષયનોજ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જે નવીન શોધો થાય તેનો પણ ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ.

સ્વસ્થ્ય પૂર્વક કામ કરો. મનને હંમેશાં ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રાખો. તમે તમારા દરેક અવયવની સાથે એકરસ થઈ જાઓ. શુદ્ધ અંતઃકરણથી કામ કરો. દરેક કામમાં બાહ્યમન અને

આંતરમનનો સંયોગ કરીને પછી કાર્ય કરવા માડો. આંતર મનને પોતાનું પૂર્ણ સામર્થ્ય બહાર લાવવાનો માર્ગ બુદ્ધિ રાખો. એ સામર્થ્યનો ઉપયોગ બાહ્યમન કરે એવી યોજના કરો. નિશ્ચિત કરેલી પદ્ધતિથી કામ કરો. પરંતુ દરેક વાત ઉપર અડગ શ્રદ્ધા રાખો.

આથી ઝટપટ કામ કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત થશે. હાલ તમારાથી જે કામ થાય છે એતો તમે જાણો છો. એ પછી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરીને તેજ કાર્ય સહેલાઈથી અને ટુંક વખતમાં કેમ થાય છે તે જાણો. આ બંનેમાં ધણું અંતર તમને માલમ પડશે.

### વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવેકૃત પુસ્તકો—

દેશીવૈદ્ય—જે પુસ્તક નાનું મેટરીયામેડીકા જેવુંજ છે. જેમાં રસો, આસવો, ચુર્ણો, ભસ્મો, કવાથો, ગોળીઓ વિગેરેની જોઈતી બનાવટો આપવામાં આવી છે. કીં. રૂ. ૧-૦.

ઘરનો વૈદ્ય યાને પ્રેમીલી ડોક્ટર—આ પુસ્તક દરેકને ઉપયોગી છે. તેમાં વનસ્પતિનું ઓળખાણ, શરીરના અવયવોનું જ્ઞાન વિગેરે ઉપયોગી બાબતો આપવામાં આવી છે. કીંમત રૂ. ૨-૦

ભાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને મુંબાઈ



## પ્રકરણ ૨૦ મું.

### આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા.

મગજ એ મનનું હથિયાર છે. મનમાં રહેલું સામર્થ્ય મગજ-  
દ્વારા બહાર પડે છે. આજ માટે મગજનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાની ઘણી  
જરૂર છે. સામાન્ય માણસ જેટલું કામ કરી શકે છે તે કરતાં જેનું  
મગજ કેળવવાને તૈયાર થયું હોય તે માણસથી એજ કામ અમૂલ્ય  
ત્રણગણું વધારે થઈને દસગણું ઉત્તમ નીવડશે. જો વાઘ સાઈ ન હોય  
તો વગાડનાર પોતાની કુશળતા બતાવી શકે નહિ, તેજ વાઘ જો  
ઉત્તમ હોય તો વગાડનારનો ઉત્સાહ વધીને તે પોતાની કળા ઉત્તમ  
રીતે બતાવી શકે. આજ પ્રમાણે મગજ એ વાઘ ગણીએ તો મનને  
વગાડનાર કદપયું જોઈએ. આ ઉપરથી મગજનો વિકાસ કરવાની  
જરૂરીયાત વિષે દરેકને ખાતરી થશે.

મન એ મગજને તૈયાર કરે છે એ વાત કાંઈક અંશે ખરી છે.  
મગજમાં જે કાંઈ ફેરફાર થાય છે તે મનથીજ થાય છે. મગજની  
શક્તિ થતીજ રહે તે માટે જે રાસાયનિક તથા ઉત્પાદક સામર્થ્યની

ક્રિયા ચાલે છે તેના ઉપર મન અમલ ચલાવે છે. મગજની રચના કરવાનું કામ મનનું છે એ વાત જૂદી છે. વિચાર કરવાની ક્રિયા સાથે મનનો કાંઈ પણ સીધો સંબંધ નથી. જે કાર્યથી શરીરના સ્નાયુઓ વૃદ્ધિ પામતા નથી એવા કાર્યનો વિચાર કરવાથી મનનો વિકાસ થતો નથી. જે વિચારથી મગજની વૃદ્ધિ થાય છે તથા જે કાર્ય વડે શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે તે બધું માનસિક તેમજ શારીરિક સામર્થ્યનું ઘોતક છે. ગમે તેટલું કામ કરવું અને ગમે તેટલા વિચાર કરવા એ સામાન્ય માણસના ગળ ઉપરાંત છે એ વાત સૌ કોઈ કબુલ કરશે. માટે આ બેનો વિકાસ કરી લેવાની અત્યંત જરૂર છે.

અપકવ, જડ અને કુટિત્ર મગજ વડે વિચાર કરીને સર્વથી અંદ્ર સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લેવાની મહત્વાકાંક્ષા રાક્ષસી નહિ તો અસંભવિત તો જરૂર છે. બગડેલી-બેસૂરી થએલી-સતાર પૂર્ણ મૂરનાં કેવી રીતે વાગે ? સતાર બગાડનાં આવડે એ એક વાત છે અને તે સતાર ઉત્તમ રીતે તૈયાર કરવી અગર મેળવી આપવી એ તદ્દન જૂદીજ બાબત છે. આજ પ્રમાણે વિચાર કરવાની ક્રિયા કરવી અને સૂચ્ય મગજને વધારે યોગ્યતા સંપન્ન કરવું એ બંને બાબતો જૂદી જૂદી હોવાથી તેઓનો જૂદા જૂદા પ્રકારેજ વિકાસ કરી લેવો એ સગવડભરેલું છે.

સતાર બનાવનાર માણસ હોય છે અને તેને હાથમાં લઇને જૂદા જૂદા રાગો કાઢનાર પણ માણસજ હોય છે. એજ રીતે આપણા શરીરયંત્રને તૈયાર કરનાર મન છે. અને તેનો ઉપયોગ કરવો, એકાદ કે બીજી ક્રિયા કરવી એ પણ મનજ કરે છે. આજ કારણથી મગજનો વિકાસ મનથીજ થાય છે. મનને જે કાંઈ ઉપયોગ કરવો હોય તે સંબંધમાં મગજનો વિકાસ થયો હોય તો તે

વધારે વિચાર કરી શકે છે. આવી રીતે કરેલા વિચારોનો ઉત્તમ વિકાસ થાય છે.

શારીરિક અગર માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો એ કાંઈ કસરત નથી. માત્ર તે સ્થાનોનું પોષણ અને ઉત્પાદક બળનું વધુ આકર્ષણ કરવું એજ મુદ્દો આમાં છે. આ શક્તિની મદદ વિના શરીર અગર મગજનો કોઈ પણ ભાગ નથી. આ બંનેનો વિકાસ કરવો એટલે તે ભાગની વૃદ્ધિ કરવી એક સમજવું.

કસરત કરીને એકાદ સ્નાયુનું સામર્થ્ય અગર એકાદ માનસિક શક્તિના અમુક ભાગ હંમેશાં વૃદ્ધિ પામે છે એમ કહી શકાય નહિ. આમ બનતું હોય તો લોકોએ માત્ર થોડી કસરત કરીને અદ્ભુત શક્તિ મેળવી લીધી હોત; પરંતુ ખરી સ્થિતિ એવી નથી જે ભાગને કસરત મળે છે તે ભાગમાં લોહી ધસી આવે છે. એ ખરું; પરંતુ તે કસરતથીજ આવે છે એમ કહેવાય નહિ. કેટલીક વાર શરીર અને મન આવી ક્રિયાઓ કરીને માનસિક સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરે છે. આજ માનસિક સ્થિતિનું એ પરિણામ છે. આ ઘણી મહત્ત્વની શોધ હોવાથી એ તરફ વધારે લક્ષ આપવું જોઈએ. એની એક વાર બરાબર માહિતી મેળવી લઇને પછી શરીર અને મન બંનેને કેળવવાની રીત બઃસર્વી. જે રીતથી નિશ્ચયપૂર્વકે યશ ન મળતાં કોઈકવાર એકાદ જાણુનેજ ફાયદો થાય એ રીતને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ન કહી શકાય. જેના વડે આત્મીય યશ મળે એવીજ પદ્ધતિ શોધી કાઢવાની જરૂર છે.

શારીરિક અગર માનસિક ભાગમાં પોષક બળનું આકર્ષણ કરવાની રીતને આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા અગર અધિકરણ નિષ્ઠ એકાગ્રતા Subjective Concentration કહે છે. આને વિષે વધારે વર્ણન પાછળ આવી ગયું છે. ફરીથી એનું વર્ણન કરવાની



જરૂર નથી, કેમ પણ અવયવનો વિકાસ માત્ર કસરતથી ન થતાં આ આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા વડેજ થાય છે. માટે સાધકે આ વાત બરાબર લક્ષમાં રાખવી.

જે સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય એ સ્નાયુના કેટલાક ભાગો ઉપર મન સ્વાભાવિક રીતેજ એકાગ્રતા આત્મનિષ્ઠ હોય તો તે સ્નાયુમાં વધારે લોહી અને પોષક બળ આકર્ષાઈને તે ભાગનો વિકાસ થાય છે. જે આ એકાગ્રતા આત્મનિષ્ઠ ન હોય તો ત્યાં વિશેષ બળ આવતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ પહેલાંનુંજ બળ વધારે ખર્ચાઈ જવાથી સ્નાયુ થાકી જાય છે,

આમાં એવી શંકા ઉભી થવાનો સંભવ છે કે—આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થએલો દેખાય છે તેનું શું કારણ ? જૂદા જૂદા વ્યાયામોથી ઘણા લોકોએ પોતાનું શારીરિક બળ અને બુદ્ધિ વૈભવ વધારેલું છે. આ તેમના શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસનું કારણ શું ?

એનું કારણ એ છે કે તમે એકાદ કામ ઘણા ઉમંગથી—ખુસીથી—કરવા લાગો ત્યારે એ કામમાં તમરી કાંઈ અંશે આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા થાય છે. એમ થવાથી તે ભાગનો વિકાસ થવા માટે જોઈતું લોહી અને બળ તેમાં આકર્ષાય છે. આ વાત પોતાના અનુભવથી સહેલાઈથી સમજાય એવી છે. શારીરિક બળ વધારવા માટે તમે ગમે છે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ શરૂ કરો, છતાં તમને તેથી કાંઈ લાભ થવાનો નથી. એથી ઉલટું તમે ઘણા ઉમંગથી જે થોડોકજ વ્યાયામ કરશો તો પણ તેની ફાયદાકારક અસર થવા વિના રહેશે નહિ. માટે જે પદ્ધતિથી પોતાનું મન પ્રસન્ન થાય. પ્રયત્ન રહે એવીજ પદ્ધતિ સ્વીકારવી ઘટે છે.

પોતાના કામમાં, અભ્યાસમાં કે વ્યાયામમાં આનંદી વૃત્તિ રાખવી એ ઘણો અગત્યનો મુદ્દો છે. આ વૃત્તિથીજ કોઈ અમુક ભાગઉપર આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા થવાનો સંભવ હોય છે. આજ એકાગ્રતાથી લોહી અને બળ ત્યાં એકત્ર મળીને તે ભાગનો વિકાસ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં યશ પ્રાપ્ત થતાં તેને સહભાગ્ય સમજીને એના ઉપરજ સંતુષ્ટ થઈને ખેસી રહેવાનો આ સમય નથી. આજનો વખત એ ‘જ્ઞાન યુગ’ કે ‘નવયુગ’ કહેવાય છે. કોઈ પણ વાતમાં નિષ્ફળતા ન મળે, શ્રમ ફોગટ ન જાય એ માટે શાસ્ત્રીય શોધખોળો થતીજ જાય છે. નો પછી આજ વિષય એથી વિરુદ્ધ કેમ જવા દેવો ? એને માટે પણ શાસ્ત્રીય માર્ગ નિશ્ચિન રીતે ખોળી કાઢવો જોઈએ.

કોઈ પણ ભાગનો વિકાસ કરવો એટલે તે ભાગમાં શક્તિ વધારવી એ છે. એ ભાગમાં હોય તેથી વધારે પોષાક શક્તિની અત્યંત જરૂર હોય છે. આ શક્તિ ન્યાં વધે તે ભાગ વૃદ્ધિ પામશે. પોપણ અને બળ સર્વ શરીરમાં વ્યાપી રહેલું છે. એ બધું ગમે ત્યારે ગમે તે ભાગમાં લઈ જવાની ક્રિયા એજ આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા છે. એકાગ્રતા એજ સોનેરી ચાવી છે. આ બરાબર લક્ષમાં રાખી એકાગ્રતા કરતી વખતે પોતાની વૃત્તિ આનંદિત રાખવી જોઈએ.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાથી નિશ્ચયપૂર્વક ફળપ્રાપ્તિ થાય છે. માટે એજ માર્ગ સુગમ છે. એ સિવાય ખીજ માર્ગોથી અતઃપ્રવેશ કરવો સફળ નથી અને ફળપ્રાપ્તિ પણ નિશ્ચિત નથી. માટે ચંચળ વૃત્તિ છોડી દઈને અચળ નિષ્ઠાથી અભ્યાસ શરૂ કરવો. જેને શારીરિક કે માનસિક સામર્થ્ય વધારવું હોય તેણે પ્રથમ આ આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાનો બરાબર અર્થ સમજી લેવો જોઈએ.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાનો ભાવાર્થજ માત્ર લક્ષમાં રાખીએ તો પણ ખસ થશે. આનંદી વૃત્તિથી એકાદ કામમાં લીન થઈ જવું, મનને એકજ વિષયમાં રોકી રાખવું એજ ને મુખ્ય ભાવાર્થ છે. મન ચંચળ હોવાથી એક જગ્યાએ બહુ વખત રહેતું નથી. માટે અભ્યાસ વડે તેને રોકી રાખવું જોઈએ.

પોતામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોય તો તેની અસર મગજ ઉપર પણ થાય છે. આથી સામાન્ય માણસને વંશપ્રાપ્તિને માટે ચિંતા રહે છે. માટે આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાથી ફળ પ્રાપ્તિ જરૂર થશેજ એવો પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો. આને લીધે-આ આત્મ વિશ્વાસને લીધે ઘણો ફાયદો થાય છે;

અપકવ, જડ, સંકુચિત, અને આળસુ મગજ હોય તો મન ખિચાઈ શું કરી શકે ? સામાન્ય માણસના મગજનો મોટો ભાગ અપકવ હોઇને કેટલોક ભાગ તો ઘણોજ આળસુ હોય છે. આ ભાગ કોઈ પણ વખત એકાદ કામ કરીને હંમેશાં આળસુ સુપ્ત અવસ્થામાં એટલે નિદ્રામાં લીન હોય છે એમ પૂરાવાથી સિદ્ધ થએલું છે. આ સ્થિતિ બદલીને મગજનો દરેક ભાગ, અરે ! દરેક આણુએ આણુ જગત કરીને તેની પાસેથી કામ કરી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

મગજનો દરેક ભાગ જગત કરીને કાર્ય કરતો બનાવવા માટે અને તેને હંમેશાં ચિનન્યમય રાખવા માટે દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત મગજને ઠોકાણે એકાગ્રતા કરવી જોઈએ. થોડા મહિનાઓમાં ઘણો ફાયદો મેળવવાની ઇચ્છા હોય તો દરરોજ ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ કરવામાં માત્ર દસ મિનિટો ગાળશે તો પણ ખસ છે.

આપણા મનમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે. ખરૂં જોતાં તો આ અદ્ભુત શબ્દ પણ મનમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સામર્થ્ય

કાંઈ ઓછું હોતું નથી; પરંતુ મગજ જે અપકવ, આળસુ અને ચેતનાહીન હોય તો તે સામર્થ્યનો ઉપયોગ શું ?

મગજનો ભાવ શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. કારણ કે આપણા મનમાં રહેલા ઉચ્ચ વિચારો આમાંથીજ પાર પડે છે. માટે આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા કરતી વખતે આપણું મગજ શુદ્ધ બળવાળું, અને સાત્વિક છે એવી ભાવના દૃઢ કરવી. મગજના જે જે ભાગોમાં આળસ માત્રમ પડે ત્યાં ત્યાંથી તેને કાઢી મૂકો; એટલે પછી તે ઠેકાણે આળસને બદલે સ્ફૂર્તિ અને ઉમંગ ઉત્પન્ન થઇને તેનો વિકાસ થતો જશે. માત્ર આ વખતે આનંદિત વૃત્તિ અને પ્રકુલ મન રાખવું જોઇએ.

આપણું મગજ બળવાન થઇને તેમાં સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થવી જોઇએ નહિ તો કોઇકવાર મનોવિકારના આવેશની સાથે તે ઉત્તેજિત થઇતે તરતજ પાછું શાંત થઇ જાય છે. એમ ન થાય એની કાળજી રાખવી જોઇએ.

મનોવિકારની પૂરેપૂરી છાપ મગજ ઉપર ઊડાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ કામમાં સત્વગુણનો સારો ઉપયોગ થાય છે. મગજને દરેક ભાગ જે સાત્વિક થાય તો ઘણું સાફ-ફળ મળશે. આંતર મનના વિચારો સાત્વિક હોવા છતાં મગજમાં તેથી વિરૂદ્ધ સ્વભાવના વિચારો પેદા થવાના દાખલા પણ હંમેશાં નજરે પડે છે.

દુનિયામાં પેદા થઇને કાંઈ સાથકતો પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણી બુદ્ધિનો લંડાર વધારવો જોઇએ. નહિ તો માણસ એ એક ચાલતું અને ખેલનારું પુતળું જ બની રહેશે માટે એવી સ્થિતિમાંથી બચવાને તમારા શરીરમાં રહેલા સામર્થ્યને શોધો; મગજને ખુબ જાગ્રત કરો અને તમારી બુદ્ધિને વધારીને જગતમાં ચશનું સંપાદન કરો.

બુદ્ધિનો ઉપયોગ વ્યવહારમાં થાય છે એટલું જ નહિ પણ પરમાર્થમાં પણ તે કામમાં આવે છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ભાગ લઈએ તો પણ તેમાં જો પોતાની જાતનું જ્ઞાન ન હોય તો પછી પરમેશ્વરનું જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે? પરમેશ્વર આપણાથી વેગળે નથી, પણ ક્યારે? આપણે કોણ છીએ તે જાણ્યા પછીજ. મન અને મગજ એ બેમાં સાત્વિકતા વધારવા સિવાય બુદ્ધિનો વૈભવ પ્રગટ થતો નથી. પારમાર્થિક કામમાં પણ આજ ગુણની જરૂર હોય છે.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા મગજના ભાગમાં કરવાથી મગજને બળ પ્રાપ્ત થઈને પોષક દ્રવ્યો પણ પ્રાપ્ત થાય છે. આ એકાગ્રતાથી માનસિક દુઃખ ઓછું થાય છે. એ વાત કાંઈ સામાન્ય નથી.

બુદ્ધિ વિકાસને માટે મગજ કે તેના ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી પડે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરના વિકાસને માટે તેના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર પણ એકાગ્ર થવું પડે છે; એથીજ એ શારીરિક ભાગ વૃદ્ધિ પામે છે. મન અને શરીરનો વિકાસ થાય તો પછી ઉન્નતિ થવામાં વાર કેટલી?

આપણા શરીરના ભાગમાં સામર્થ્ય વધારવાની શક્તિ છે; પરંતુ ખટપટ કર્યા વિના કાંઈ બને એમ નથી. આ નવીન ભાગ શુદ્ધ અને સાત્વિક હોવાથી ઉચ્ચ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં બહુવાર લાગતી મગજ અને શરીરના કોઈ પણ ભાગનું સામર્થ્ય વધારવું એ એક કળા હોઈને તે દરેકના કામની હોવાથી તેનો દરેકે ઉત્તમ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.



## પ્રકરણ ૨૧ મું

### વિદ્યાસ.

આપણું આખું દશ્ય જગત સૂક્ષ્મમાંથીજ સ્વૂંચિરપમાં આવેલું છે. મૂળ તો તે મનરૂપ કે વિચારરૂપ સ્થિતિમાં હતું. ત્યાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઇને તેને હાલના વિશાળ રૂપની પ્રાપ્ત થઇ છે. એવુંજ સર્વ શાસ્ત્ર વેત્તાઓ કહે છે.

નાના સરખા બીજનું આવિષ્કરણ થઇને તેમાંથી અંકુર બહાર પડે છે. તે પછી તેમાંથી શાખાઓ, પાંદડાં, ફુલ, ફળ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. આ તેની અધિક વૃદ્ધિ કહેવાય. વડના ઝાડનું બીજ રાઇ જોટલું હોય છે, આ નાના બીજમાંથી વડના જેવું મોટું ઝાડ નિર્માણ થાય છે. એટલી વૃદ્ધિ થવાનું સામર્થ્ય એ બીજમાં સંભવ રૂપે વાસ કરે છે. એનો સંભવ સ્વરૂપમાં આવિષ્કાર થઇને તેનું ફળ પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. એજ મુજબ મન કે વિચારમાં સર્વ જગત સંભવ રૂપમાં રહેલું છે. આ સંભવ રૂપ મર્યાદા રહિત હોય છે. એથી આ જગતનું જોટલું આવિષ્કરણ કરીએ તેટલો વિકાસ થાય છે.

મનમાં કલ્પના રૂપે જે આવે છે તેનુંજ આ સ્વૂલ જગતમાં પ્રત્યક્ષ રૂપમાં આવિષ્કરણ થાય છે. એવો નિયમ હોવાથી મનમાં જે કલ્પના ઉભી થાય તે કરવા તરફજ હંમેશાં માણસની પ્રવૃત્તિ થાય છે. દરેક માણસ માત્રમાં અમર્યાદ સામર્થ્ય વાસ કરે છે. એ સામર્થ્યને જાગ્રત કરીને એની મદદથી ધારણું કામ પાર પાડવું એજ વિકાસ કર્યો કહેવાય. જગતમાં જે કંઈ છે તેનું બીજ માણસ માત્રમાં હોય છેજ. એનો વિકાસ કરવો એ દરેકની કર્તૃત્વશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

મનમાં આવતા વિચારોને બહાર પ્રગટ કરવો અને તેની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી એજ મુખ્ય કાર્ય છે. આ પ્રમાણે દરેક માણસ કરે છે; પરંતુ બધાનેજ કંઈ તેથી યશપ્રાપ્તિ થતી નથી. એનું મુખ્ય કારણ પોતાનો પોતાની અંદરજ વિશ્વાસ હોતો નથી એ છે. આવા લોકોથી કોઈપણ કાર્ય થઈ શકે નહિ. પોતાના સામર્થ્યમાં જેને વિશ્વાસ ન હોય તેને જગતનો અનુભવ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? પ્રયત્ન કરવાની વત તો એ પછીની છે. પ્રયત્નવાદી લોકો આપણામાં બહુ ઓછા હોય છે. આરંભે શરા લોકો ધણાજ મળી આવશે, કેટલાક દિવસ પ્રયત્ન કરીને ત્યજ દેનારા પણ ધણા હોય છે. કેટલાક અલ્પ સંખ્યામાં લોકો વધારે લાંબો વખત સુધી પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ એમાં યશ ન મળવાથી તેઓ પાછા નિરાશામાં ફાળી જાય છે. અને ફરીથી એ વાતનું નામ પણ દેતા નથી. અમુક બાજતને પાર લાવનારા અને નિરાશામાંથી ઉઠીને ફરી ખટપટ કરનારા લોકો બહુજ ઓછા હોય છે. થોડા પ્રયત્ને ધણો ફાયદો થાય ઇચ્છનારા ધણા હોય છે, પરંતુ આ તેઓની ભૂલ છે. થોડા પ્રયત્નથી ધણો ફાયદો કદી પણ મળતો નથી. જેવો પ્રયત્ન તેવુંજ ફળ મળવાનું છે એ તેઓએ બરાબર લક્ષમાં રાખવું.

આપણા લોકોમાં આ ઉપરાંત વળી બીજી એક ભૂલ ભરેલી માન્યતા પેસી ગઈ છે કે નસીબમાં લખ્યું હોય તે થવાનું જ છે. પ્રયત્ન ન કરતાં નસીબની પરીક્ષા જોઈ રહેનારા લોકો સેંકડે નવાણું માલમ પડશે. હાલની સ્થિતિ કરતાં વધારે ને વધારે શાંતિ અને સુખ મળે એમ તેઓ ધૃષ્ટ છે, પણ તે માટે પ્રયત્ન ન કરતાં નસીબ ખુલી જવાની વાટ જોઈ રહે છે. નસીબ ખરું છે એમ માનીએ તો પણ પ્રયત્ન વિના તે લંગડું થઈ જાય છે. તેને પ્રયત્ન રૂપે બળવાન પગ જોડવાથીજ તે કાંઈક કાર્ય કરી શકશે. મારો પ્રભુ ધારે તો ખાટલે પડ્યાં પડ્યાં પણ ખાવાનું આપી જશે ! એ કહેવું સહેલું છે. એનો અર્થ આપણે સમજતા નથી. પ્રભુને મારો એટલે પોતાનો કરી લેવાને માટે તો પ્રયત્ન કરવો કે નહિ ? કે પછી એમને એમ કાંઈ પણ ન કરતાં ખાટલે પડ્યાં પડ્યાં બધું મળી જવાનું છે ? દરેક માણસે પોતાનું કર્તવ્ય કરવું જ જોઈએ. આજ કર્તવ્યને જોઈએ તો પ્રયત્ન કહો કે કોઈપણ બીજું નામ આપો. કેવળ પ્રયત્ન કર્યા વિના નસીબનેજ દોષ આપવામાં કાંઈ સાર નથી.

‘યુદ્ધ એ ધંધરે આપેલી બક્ષિસ છે. નસીબમાં હોય, તેટલી તે બધાને મળે છે. તેનો વિકાસ તે વળી શો કરવાનો હોય ?’ એમ કેટલાક કહેનારા મળે છે. આ ભાવનાને પહેલાં તજ દબને પછી યુદ્ધનો વિકાસ કરવાનો અભ્યાસ કરો અને પછી ગમે તો નસીબને સંભારજો. પ્રયત્ન કર્યા વિના કેવળ બધીજ વાતમાં નસીબ ઉપર આધાર રાખવો હોય તો પછી કાંઈ કહેવાની જગા રહેતી નથી. તમે થોડો અભ્યાસ કરીને અનુભવ લેશો તો તમને જરૂર ખાતરી થશે.



દુનીઆમાં સામાન્ય લેકેની સંખ્યાજ વધારે હોય છે. આ લોકો પોતાના વિચાર અમુક હદની બહાર જવાજ દેતા નથી. આથી તેમના સામર્થ્યનો ઘણો ભાગ તદ્દન ગાઢ નિદ્રામાં પડી રહેલો હોય છે. દિવસ ઉઝે ને પેટનીજ વાત. પેટ ભરવા સિવાય બીજો વિચાર તેઓને આવતો નથી. ‘આ સિવાયનો વિચાર કરવો એ પાપ છે. એ આપણું કામ નહિ’ એમ કેટલાક માને છે. કેટલાક તો વખતનું બહાનું કાઢે છે. પણ એ તેમની ભૂલ છે આ ભૂલ ભરેલી કલ્પના વડેજ આ દારિદ્ર અને ગરીબાઈના સમુદ્રમાં આપણે ડૂબી રહેલા છીએ. માટે તે વૃત્તિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ક્ષુદ્ર વિચાર છોડવો જોઈએ. પ્રયત્નના ઉપર આધાર રાખવો જોઈએ. અને ધંધાને માટે જોઈતી બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. એટલે પછી ઉન્નતિ તમને ખોળતી આવશે.

સાધારણ રીતે જેતાં એકાદ માણસ અમુક કામમાં પ્રવીણ થએલો માલમ પડે છે. એટલે એની માનસિક શક્તિમાંથી એકાદ ભાગનો કેટલોક અંશ જગત થએલો માલમ પડે છે. આનાથી વધારે શક્તિ વિકાસ કરવાનો તે પ્રયત્ન કરતો નથી. વિકાસ પામેલી શક્તિનોજ તે ઉપયોગ કરતો હોય છે. તે પોતાનુંજ નુકશાન કરી લે છે. પેટ ભરવા માટે જોઈતા વખત ઉપરાંતના કાળમાં તે નકામાં ટાયલાં અને ગામ ગપાટાઓમાં પોતાની શક્તિ ખોઈ દે છે. એટલેજ વખત અને શક્તિ જે પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવામાં વપરાય તો ખરેખર કેટલો બધો ફાયદો થઈ શકે ? દરરોજ ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક નવરાશ ન મળી શકે ? આટલો પણ વખત કેમ ફોગટ ગુમાવવો ? આજે તમને આમાંથી કાંઈ તત્કાલિક ફાયદો જણાશે નહિ એ ખરું, પણ આગળ જતાં ક્યારેક પણ તે ખમણી

ત્રણ ત્રણો ફાયદો થવાનો છે. આટલી ખાત્રી રાખીને કામ માટે કમર કસો ' નકામો ' જનારો વખત કામમાં લો તમારા ખુબ સામર્થ્ય છે. નર કરણી કરે તો નરકા નારાયણ હો જાય. આ વાત તમારા હૃદયમાં ઠસાવી રાખો.

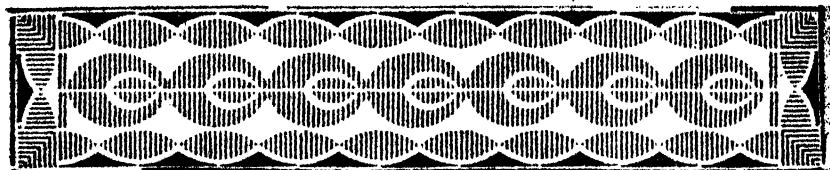
મુકરર કરેલા રોજના કામમાં આપણો વિકાસ થઇ શકતો નથી. માટે જુદા જુદા વિષય ઉપર વિચાર કરીને તેમાં આપણી બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને યશ સંપાદન કરવો જોઈએ, એટલે પછી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુંજ સમજવું. આજ પ્રમાણે આપણો જ્ઞાનનો લંડાર વધારતા જવું જોઈએ. આ જ્ઞાન લંડારમાં જો આપણે કાંઈ ઉમેરો ન કરીએ અને ખરચ કર્યોજ કરીએ તો આપણી સ્થિતિમાં કાંઈ સુધારો થઈ શકે નહિ. આપણામાં સામર્થ્ય હોવા છતાં તેનો કાંઈપણ ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ. આપણામાં રહેલું સામર્થ્ય જાગ્રત કરીને તેની મદદથી થોડો અભ્યાસ કરવાથી બુદ્ધિ કૌશલ્ય વધ્યું એમ જણવું.



## આત્મજ્યોતિ અને બ્રહ્મદર્શન

આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરાવનાર, અનેક સરળ માર્ગોને બતાવનાર, બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે તેવા ઉપાયો બતાવી મનુષ્યને આત્માનંદ આપે છે. કીમત રૂ. ૧-૦-૦.

લાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને કાલબાદેવીરોડ-મુંબાઈ



## પ્રકરણ ૨૨ મું.

### આવિષ્કરણ શક્તિ.

માનસિક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાર થવા માટે જેની આવશ્યકતા હોય તે હિપર બરાબર લક્ષ રાખવાની અત્યંત જરૂરનું છે. જેવાં સાધનો હોય તેજ પ્રમાણમાં સારાં કે માઠાં પરિણામ થાય છે. માટે આ સાધનો સારાં કરી લેવાં એજ અગત્યનું છે. આ સાધનોમાં મગજ પહેલે નંબરે આવે છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થવા માટે મગજને જાગ્રત કરવું જોઈએ. તેજ કાંઈક કામ સંધારે. આ મગજની ઘણા લોકો દરકાર રાખતા નથી. એના તરફ બરાબર લક્ષ આપીને તેને જાગ્રત કરનાર લોકો ઘણા થોડાજ નજરે પડે છે. કોઈપણ કામમાં મગજની સૌથી વધારે જરૂર પડે છે. માનસશાસ્ત્રમાં આ મગજનું સંપૂર્ણ વર્ણન આવેલું છે.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે બધા મગજની જરૂર હોતીનથી. આ બાબતમાં કેટલાકની ગેરસમજ થવાનો સંભવ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થવા પછી બુદ્ધિને બહાર પડવા માટે આખા મગજને કામ કરવું પડતું નથી. બુદ્ધિના પ્રગટ થવા બાબત

તનો એક સ્વતંત્ર ભાગજ છે, એને જોઇએ તો બુદ્ધિના આવિષ્કારનું દ્વાર કહો. એની માહિતી વિસ્તારથી નીચે આપીએ છીએ.

મગજના મુખ્ય આઠ ભાગ કલ્પીએ તે આ પ્રમાણે: (૧) જીવન પ્રવૃત્તિ, (૨) સ્નેહ સંવર્ધક મંડળ, (૩) ઉન્નત વિકાર, (૪) નૈતિક વિકાર, (૫) પૃથ્વીતાકારક ધંદ્રિય સમૂહ, (૬) જ્ઞાનેન્દ્રિયો, (૭) ભાષા જ્ઞાન, (૮) વિચાર શક્તિ.

શાસ્ત્રગોએ મગજના જૂદા જૂદા તેતાળીસ ભાગો પાડ્યા છે. એમાંથી કયા ભાગમાં કયા વિષયનું કૌશલ્ય હોય છે એ વિષે વિગતવાર વર્ણન આપે છે. એ ઉપરથી પોતાનો ઇચ્છિત વિષય કયો અને કયાભાગની આવિષ્કાર શક્તિ જગત કરીને પોતાની ઉન્નતિ કરવી જોઇએ એ વાંચકો સહેલાઇથી સમજી શકે છે.

સર્વે જાતની મૂળ માનસિક કલ્પનાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં ખાસ કરીને મગજના ઉપરના ગોલાર્ધ (Cerebra Hemisphere) માંજ ઉત્પન્ન થાય છે. મગજની રચના જોકે બહુ ગુચ્છવણુભરેલી છે; તો પણ તેમાંના અનેક વિષયોના જ્ઞાનોત્પત્તિના ભાગનાં સ્થાનો એક બીજાથી સ્વતંત્ર હોય છે, દરેક ભાગો પૂરી સ્વતંત્રતાથી જૂદી જૂદી જ્ઞાનોત્પત્તિવાળી ઉચ્ચ અથવા નીચે આકૃતિમાં માણસના મગજમાં નિર્માણ થએલાજ હોય છે; એમ હવે સર્વાનુમતે સિદ્ધ થયેલું છે.

બુદ્ધિવાન માણસનું મગજ જન્મથીજ મજબૂત હોવાનું માલમ પડે છે. શાસ્ત્રીય બુદ્ધિસામર્થ્યવાળા માણસનું મગજ કાનના આગલા ભાગ આગળ બહુજ વિકાસ પામેલું હોય છે. અહીંથીજ આવિષ્કરણ શક્તિનો પ્રવાહ વહાં કરે છે. આવા લોકોના મગજના માથા ઉપરના ભાગ ખાસ કરીને વધારે પુષ્ટ અને, ઉન્નત થએલાહોય છે.

આવિષ્કરણ શક્તિ એટલેજ વિકાસને સ્પષ્ટ રૂપમાં દર્શાવનારી શક્તિ Expression એ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થયા પછી તે કૃતિમાં લાવવો જોઈએ. પુષ્કળ જ્ઞાન વધીને જો તેનો વ્યાવહારમાં કાંઈ ઉપયોગ ન થાય તો એવા જ્ઞાનથી કાંઈ પણ કાર્ય ફાયદો નથી. માટે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય કે તરતજ તેનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવાની શક્તિનો પણ વિકાસ કરવો જોઈએ. એ શક્તિ માથાના અગ્ર ભાગમાં આવેલી છે. એ ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરીને તે શક્તિને જાગ્રત કરવી જોઈએ.

નેરના મધ્યભાગમાં આપણી સામેના આકૃતિના શક્તિ ગ્રહણ કરવાનું સામર્થ્ય હોય છે. ત્યાં એકાગ્ર થવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એવો અનુભવ છે. એકાદ આકૃતિની છાપ મનમાં બરાબર બેસાડવા માટે અહીં બરાબર એકાગ્ર થવું જોઈએ, માનસ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળાએ સૌથી પહેલાં આ જગ્યામાં એકાગ્ર થવાને પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એથી કાર્ય શક્તિ અને વિચારને સ્પષ્ટ દર્શાવનારી શક્તિ એ બંનેને સારી મદદ મળે છે. એકાગ્રતા કરવા માટે આ ભાગ સગવડભરેલો હોવાથી પ્રથમ ત્યાંજ એકાગ્રતા કરીને પછી એ સિદ્ધ થાય એટલે બીજે, ઠેકાણે એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ આ ભાગને આકૃતિની શક્તિ પણ કહે છે.

આત્મવિશ્વાસની ખાત્રી, હંમેશાં વિચારમાં ફેરફાર કરવો. વગેરે લક્ષણો માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઘણાં હાનિકારક છે. બધી બાબતોએથી બરાબર શાંતિથી વિચાર કરીને જે કામ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેને પછી છોડવી ન જોઈએ. નજીવી મુશ્કેલીથી ગભરાઈને અગર આરંભમાં સફળતા ન મળવાને લીધે પ્રયત્ન છોડી દેવાથી વિચારશક્તિ નિર્બળ થાય છે. આવા પ્રસંગો વારંવાર આવવાથી પછી એ વિચાર

નકામો થઇ પડે છે. આપણેજ વિચાર કરીને આપણેજ અશક્ય માનીને તેનો ત્યાગ કરીએ છીએ. આનું કારણ આપણા મનનું નિર્મળપણ છે. આ નિર્મળતા દૂર કરવા માટે મગજના મધ્યમિંદુથી આંખોના મધ્યમિંદુ સુધી દરેક ભાગમાં એકાગ્રતા કરીને તે ભાગ જાગ્રત કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

આરોગ્ય રક્ષણ માટે માત્ર રહેવાનું ઘર સ્વચ્છ રાખવું એટલુંજ બસ નથી. એ ઘરની આસપાસ પણ સ્વચ્છતા રાખવી જોઇએ. એટલેજ સ્વચ્છ હવા મળવાથી આરોગ્ય રહે છે. એજ પ્રમાણે માનસિક શક્તિની બાબતમાં પણ સમજવાનું છે. માત્ર એકાદજ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો એ બસ નથી. તેની સાથે સાથે બીજી આણુઆણુની શક્તિઓ પણ કેળવવી જોઇએ. સતારનો એક સૂર બરાબર કરવાથી તે બરાબર વાગશે નહિ. બધાજ સૂર ન્યારે બરાબર એળવીશું ત્યારેજ સતારમાંથી સુમધુર ધ્વનિ નીકળશે. એજ મુજબ આપણે જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તે શક્તિ અને તેને મદદ કરે એવી બીજી શક્તિઓનો પણ વિકાસ કરી લેવો જોઇએ. ત્યારેજ ખરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઇ શકશે.

સંગીત અને ગણિત આ બે શાસ્ત્રોમાં આ એકાગ્રતાની અત્યંત જરૂર પડે છે. એથી મુખ્ય શક્તિ અને બીજી શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનું અગત્યનું થઈ પડે છે. આ બંને શાસ્ત્રોમાં આવિષ્કારદ્વારનો ધણો ઉપયોગ થાય છે.

આ ભાગનો વિકાસ કરવાથી જે ઘરા ફાયદાઓ થાય છે તેમાં મુખ્ય ફાયદો એ છે કે તે માણસ બીજાઓને ધણો પ્રિય થઇ પડે છે. કેટલાક લોકોને આપસ આપસમાં વિરોધ હોય છે તો કેટલાકને તેઓ વિના કારણ તિરસ્કાર કરતા હોય છે. આ બાજુ-

માંના આંદોલનને જાગ્રત કરીને તેને કેળવવાથી આ વિરોધ બાબત નષ્ટ થઈને તે માણસ બધાને મનઝમતો થઈ જશે. જેનો આ ભાગ્ય વિકાસ પામ્યો ન હોય તેવો માણસ ન્યાં જ્યાં ત્યાં ટંટા બખેડા ઉત્પન્ન થયાં કરશે. લોકપ્રિય થવાની ઇચ્છા બધાને હોય છે. આવા લોકોએ હાથ ! હાથ ! કરવાનો એટલે કે ખુશામતનો સ્વભાવ છોડીને આ માર્ગ પકડવો જોઈએ, આ ભાગને કેળવીને તૈયાર કરવો. મીઠી ખુશામત અગર મીઠા બોલપણાથી કાંઈ પ્રેમ લાંબે વખત ટકતો નથી. સત્ય કરી છુપું રહેતું નથી. સત્ય હકીકત હોય તે બહાર પડેજ છે. અને પછી ખુશામતખોર માણસ શત્રુ જેવો થઈ પડે છે. આ ભાગમાં એકાગ્રતા કરતી વખતે સમાધાન શક્તિ અને માનસિક શાંતિ બંનેની જરૂર પડે છે; પરંતુ તેની સાથેજ આપણે લોકોની સાથે સરળ વર્તણૂક રાખીશું અને લોકો પણ આપણી સાથે સરળ રીતે વર્તન કરશે એવી ભાવના રાખવી. કેવળ પોતાના સ્વાર્થની ખાતરજ આમ કરતા હો અને પોતાનું કામ થઈ ગયા પછી તેઓને દગો દેવો હોય તો આની અસર કાંઈ પણ થશે નહિ. બીજાને દગો દેવાનાજ વિચારો તમારા મનમાં વધારે દબાવશે; એટલાજ મટે સ્વાર્થી તથા બીજાને નુકસાનકારક એવા વિચારો કદી પણ કહેવા નહિ.

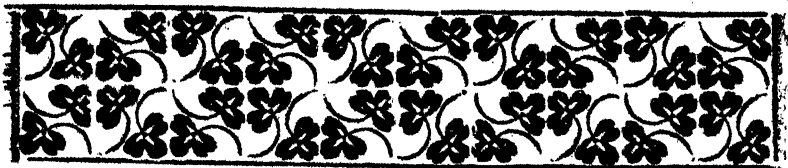
મગજના મધ્ય ભાગથી તે નાક સુધી જે ભાગો છે તે વડે શબ્દ ભાષા, વ્યવસ્થિત વિચાર, સ્પષ્ટ જ્ઞાન, પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરવાની શક્તિ વગેરે ગુણો માલમ પડે છે. વક્તા, લેખક, શિક્ષક, ભાષા શાસ્ત્રજ્ઞ, નાટકકાર, કવિ વગેરે લોકોને આ ગુણો અત્યંત અગત્યના છે. આવા લોકોએ દરેક પ્રયત્નથી મગજના ભાગનો વિકાસ કરી લેવો જોઈએ.

જે ભાગનો વિકાસ થયો હોય તે ભાગમાં વધારે જોસથી પ્રવૃત્તિ થયાં કરે છે. અંદરનું આંદોલન જન્યત થવાથી તેની હિલચાલ શરૂ થાય છે. જ્ઞાન અગર વિકૃતા ઢંકાઈ રહેલી નથી. તેની મન અને આત્મા ઉપર અસર થાય છે. આત્મા તેજસ્વી થાય છે. આ તેજ અહાર દેખાવાનું ઠેકાણું નેત્ર છે. આ નેત્રમાં પણ તેજ ઝળકે છે. નેત્રને આપણા આત્માની ખારી કહીએ છીએ તે આટલાજ મારે.

વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક એ બે ભાગ વ્યવહારમાં કહેવાય છે. તેજ પ્રમાણે મગજમાં પણ વહેંચણી કરેલી હોય છે. મગજમાં એવી વહેંચણી હોવાને લીધેજ વ્યવહારમાં પણ એ વહેંચણી પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. માણસે કયા ભાગનો વિકાસ કરેલો છે એ વાત તેની આંખમાંના તેજથી ઉપર તરતજ માલમ પડી આવે છે નેત્ર તેજ એ એક અજબ વસ્તુ છે. આ તેજની આગળ આપણી ઇચ્છા ન હોવા છતાં ફેટલીવાર મસ્તક નમાવવું પડે છે. માત્ર નેત્ર સંકેત દ્વારા લોકોની આંખોમાંનું પાણી જોણે જોયું હોય તેને આનો અનુભવ થયો હશે. નેત્રમાં ગ્રાહક શક્તિ પણ રહેલી છે. આપણે જે જે વસ્તુ જોઈએ છીએ તે માત્ર ઉપર ઉપરથી ન જોતાં તેના બિંદુઓમાં રહેલા ચૈતન્ય સુધી પહોંચવું જોઈએ.

માત્ર આ નેત્રતેજ તમારી આંખોના આરોગ્ય ઉપર-આધાર રાખે છે. આંધળાની આંખોમાં આ તેજ કેવી રીતે દેખાય ? આંખોમાં જો કાંઈ વિકાર ઉત્પન્ન થયો હોય તો આ તેજ દેખાઈ આવશે નહિ. આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.





## પ્રકરણ ૨૩ મું.

### બુદ્ધિ વિકાસનાં સાધનો.

આવિષ્કારના દ્વાર તરીકે મગજને મહત્ત્વ આપવા છતાં ખરી વસ્તુ સ્થિતિ એવી નથી. ખરું જોવા છતાં બધાનું મૂળ મનમાં જ ઝડી આવશે. એકાદ વિચાર પ્રથમ મગજમાં પેદા થઈને પછી તે મગજ તરફ જાય છે. આથી મનને સૌથી આગળનું સ્થાન આપવું જોઈએ. આત્માના પ્રદેશમાં જે અમર્યાદિ સામર્થ્ય રહેલું છે તેને બહાર લાવનાર અગર જાગ્રત કરનાર મનજ છે. આથીજ આ મનને વિકાસ કરીને વધારે સામર્થ્યવાન બનાવવાની જરૂર છે. એ જો નિર્બળ હોય તો આ સામર્થ્ય કદી જાગ્રત થશે નહિ.

ચતન્ય સર્વ વ્યાપી હોઈને દરેક માણસ એનો એક અંશ છે; માટેજ દરેક માણસ એ એક પરમેશ્વરના અંશ તરીકે ગણાય છે. આ લાવના હંમેશાં જાગ્રત રાખવી. હું એક સામાન્ય માણસ, મારાથી શું બનવાનું છે? આવી દીન દુર્જન લાવના મનમાં કદી લાવવી ન જોઈએ. નર અને નારાયણ એ બંનેમાં કાંઈ ભેદ નથી નરનો નારાયણ થાય છે. મારે માટે કાંઈજ અશક્ય નથી. આ વાક્ય હૃદયમાં બરાબર દહ કરીને એ પ્રમાણે વર્તણૂક રાખવી એ માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઘણી અગત્યની બાબત છે. આપણા

શરીરમાંના આંતર પ્રદેશમાં શાંતિ રાખીને તે પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીને તેમાંના નિદ્રિત આંદોલનને આપણા સામર્થ્ય વડે જગ્રત કરવું જોઈએ. એ સમયે જો કેાઇ પણ મનોવિકારને વશ થઇ ગયા તો પછી સુખ કદીજ મળવાનું નથી. માટે શાંતિથી અને સમાધાન વૃત્તિથી ત્યાં પ્રવેશ કરી લેવો જોઈએ.

ખીજ મહત્વની આખત સમસ્ત પ્રાણીમાત્ર ઉપર પ્રેમ ભાવના રાખવી એ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં આ પ્રેમનો ધણો ઉપયોગ થાય છે. પ્રેમ એટલે નવજકયામાંનો અગર નાટકી પ્રેમ સમજવો નહિ. વ્યવહારમાં પ્રેમના અનેક સ્વરૂપો નજરે પડે છે. માટે પ્રેમ એટલે માત્ર પતિ અને સ્ત્રી વચ્ચે અગર સગાં રનેહીઓ વચ્ચેજ રાખીને ખેસી રહેવું નહિ. સર્વ વ્યાપી ચૈતન્યના આપણે અંશરૂપ છીએ તો પછી આપણે તે પ્રેમ પણ સર્વવ્યાપી કેમ બનાવવું ન જોઈએ ? એને જો એકજ ટેકાણે દબાવી રાખીએ તો ચૈતન્યનો વિકાસ કેવી રીતે થઇ શકે ? જગતમાં સર્વ પ્રાણીમાત્રમાં પરમેશ્વર રહેલો છે. એના ઉપર ત્રેમ કરવું એ આપણી ફરજ છે. માટે આ વાત લક્ષમાં રાખીને જો એવી ભાવનાં દઢ કરશો તો આત્મવિકાસને લાંબો વખત લાગશે નહિ.

સર્વ શરીર ચૈતન્યમય બનાવીને શરીરના દરેક અવયવને સજીવ વિચાર પ્રગટાવનારો બનાવવો એ ધણી મહત્વની આખત છે. માત્ર પોતાનું મગજ તેજસ્વી અને ચપળ હોય એટલે બસ, એમ કેટલાક લોકો માને છે. પરંતુ આ ભૂલભરેલું છે. શરીરના દરેક અવયવમાં સામર્થ્ય હોય છે, એને જગ્રત કરવાથી ધણો ફાયદો થાય છે. જે વખતે જેની જરૂર હોય તે વખતે તે સામર્થ્ય તરતજ પ્રગટ કરતાં આવડવું જોઈએ. માત્ર મગજના ભાગેજ તૈયાર કરવાથીજ ચાલશે નહિ. આ વાત ભૂલવી જોઈએ નહિ. દરેક આણુને

પોતાની ઇચ્છા અગર રૂચિ હોય છે. જો તે રૂચિ પ્રમાણે કાંઈ વાત અને તો તે આણુને આનંદ થાય છે. આ ઉપરથી દરેક આણુને જાગ્રત કરવાની કટલી જરૂર છે એ સમજી શકાશે.

મનનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું છે, એને મર્યાદા છેજ નહિ. પરંતુ વ્યવહારમાં આનાથી તદ્દન જુદો અનુભવ થાય છે. થોડી મહેનત કરતાંજ તેને થાક લાગે છે. આનું કારણ ખુલ્લું છે. સામાન્ય લોકોના મગજનો બહુજ થોડો ભાગ હંમેશાં કામમાં લેવાય છે. મગજનો ઘણો મોટો ભાગ નિદ્રાની અવસ્થામાં હોવાથી કરવાનું કામ પદ્ધતિસર થતું નથી એટલે એ ભાગ થાકી જાય છે. આ વાત તદ્દન સ્વાભાવિક છે. માત્ર વિચાર કર્યા કરવાથી કાંઈ વળતું નથી. તે વિચારનો યોગ્ય ક્રિયા સાથે મેળાપ થવો જોઈએ, અને બધી વ્યવસ્થા વિધિપૂર્વક થવી જોઈએ. વિધિનું મહત્ત્વ કાંઈ અહીં ઓછું નથી.

આ દુનિયામાં બધી દૃશ્ય વસ્તુઓમાં તત્ત્વ સામર્થ્ય તથા વ્યક્તિમાં પરમતત્ત્વ રહેતું છે એવી ભાવના રાખવાથી આપણામાં અજ્ઞાન ફેરફાર થએલો માલમ પડશે. દરેક વસ્તુના મૂળ તત્ત્વ સુધી આપણે જઈએ તો તે આપણને મળ્યા વિના રહેજ નહિ. આત્માનો વિકાસ કરવામાં પણ આજ તત્ત્વ હોઈને પરમાત્મા કાંઈ વેગજો નથી. આ વિષયમાં શાસ્ત્ર વચનો, પૌરાણિક દાખલાઓ અગર મોટા મોટા સાધુ સંતોના ઉદ્દગાર મનન કરવા લાયક છે. એ અહીં ઉતારતાં મોટા ગ્રંથ થઈ જાય.

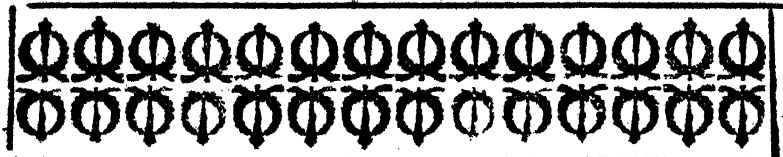
ચોથું મહત્ત્વનું સાધન તે મન અને વિચારમાં સંપૂર્ણ એકત્વ હોવું જોઈએ. કૃતિમાં એક ઉચ્ચાર એથી વિરુદ્ધ અને મન કાંઈ બીજાંજ વિચાર કરતું હોય. આથી બીજા લોકો કદાચ ક્ષમાશે. વૃત્તિને કદી છુટી મૂકવી જોઈએ નહિ. નાના છોકરાંને જેમ

કામ ન હોય ત્યારે તેઓ રમતમાં પડે છે તેજ પ્રમાણે વૃત્તિ છુટી થાય એટલે મગજ શાંત થઈને નિદ્રામાં પડે છે. ઠંડા થએલા એ જીનને ચેતાવવા જેમ ખટપટ કરવી પડે છે તેજ પ્રમાણે મગજને જાગ્રત કરવાને પ્રયત્ન કરવો પડશે. આવે વખતે વૃત્તિ શાંત રાખવી. માત્ર દરેક અણુરણુ ચૈતન્ય પૂર્ણ હોવો જોઈએ.

જે જે વિચાર મનમાં આવે તેનો ઉપયોગ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં યોજવો જોઈએ. આપણા શરીરમાં જે સામર્થ્ય હોય તેનો નાશ કર્યા વિના તેનો દુરુપયોગ કર્યા વિના તેને માનસિક વિકાસના કાર્યમાં વાળવો જોઈએ. એથી માણસનો અબ્યુઝ થવામાં વાર લાગશે નહિ. આપણે નિરર્થક વિચાર કર્યામાં જે આપણા સામર્થ્યનો વ્યય કરીએ છીએ તેજ સામર્થ્ય આ કામમાં પડેલી દેવું. આવી રીતે જેમ બને તેમ આહુણી પ્રગતિ કર્યાજ કરવી. આપણું સુખ આપણા હાથમાં છે. તે મેળવવું કે નહિ એ માત્ર આપણી મરજી અને પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાંસુધી આપણી કલ્પના સક્રિય પહોંચે ત્યાં સુધી તેને જવા દઈ સર્વ શ્રેષ્ઠ ચિત્ર રંગવામાં તેને લગાડવી પડી તે કલ્પના ચિત્ર પોતાની નજર આગળ રાખીને તે પ્રમાણેનો પ્રયત્ન જારી રાખવો તે ઘણું સુગમ પડે છે.

વિકાસ કરતાં આપણામાં રહેલા સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવો એ ઘણું મહત્વનું છે. બધું સામર્થ્ય જાગ્રત થયા પછીજ તેનો ઉપયોગ કરીશ ત્યાંસુધી હાથથી એને અડકીશ નહિ એમ કહેવાથી કાંઈ વળશે નહિ. વૃદ્ધિ પામતા સામર્થ્યને કામમાં લગાડતાં તે ઘટવાને બદલે વધતુંજ જાય છે.



## પ્રકરણ ૨૪ મું.

### સંગીતદ્વારા માનસિક શક્તિનો વિકાસ.

એકાદ ઇન્દ્રિયદ્વારા શરીરમાં આંદોલનનો પ્રવેશ થવાથી શરીરમાંના એકાદ ચક્ર ( જ્ઞાનતંતુઓનું જાલ ) ઉપર તથા મગજના એકાદ ભાગ ઉપર અસર કરી શકાય છે. જે વખતે જે આંદોલન શરીરમાં પ્રવેશે છે તે વખતે તે ભાગમાં એકાગ્રતા કરવાથી તેની અસર વધારે દઢ થાય છે.

સંગીતથી ઉત્પન્ન થએલા આંદોલનનો તથા સંગીત શાસ્ત્રના જૂદા જૂદા સ્વરોવડે મગજના જૂદા જૂદા ભાગો ઉપર માનસિક શક્તિનો ઉત્તમ વિકાસ થાય છે. આ વિષેની સરળ રીત વાંચકો આગળ મૂકીએ છીએ.

રચના અને વૃદ્ધિ કરવાનું સામર્થ્ય દરેક જાતના આંદોલનમાં રહેલું હોય છે તે સામર્થ્ય સંગીતના આંદોલનમાં તો અધિક પ્રમાણમાં દેખાઈ આવે છે. આ તરફ વિદ્વાનોનું જોષએ તેટલું લક્ષણ ગયું ન હોવાથી એ વિષે વધુ શાસ્ત્રીય શોધ અગર માહિતી મળતી નથી.

પરંતુ જો વિદ્વાન લોકો આ વિષે મનન પૂર્વક વિચાર કરશે તો અરેખર એક મહત્વના સવાલનો ઉકેલ આવી જશે.

સંગીતનો મૂળ ઉત્પાદક આત્મા છે. પોતાને જોઈતી દરેક વસ્તુનો વિકાસ કરવો. તેની વૃદ્ધિ કરવી, અને તેને પૃથ્વીતાએ લઈ જવી આ કામો કરવાનો તેનો સ્વભાવ ધર્મજ છે; પરંતુ આ આસ્વભાવ ધર્મ આપણા ઇચ્છિત કાર્યમાં બુદ્ધિપૂર્વક વાળવો જોઈએ. નહિ તો તેમાંથી એક એક બીજના વિરોધી ગુણો ઉત્પન્ન થશે. પછી સંગીતમાંથી કાંઈ પણ લાભ ન મળતાં માત્ર પળવાર માટે આનંદ થશે.

સંગીત સાંભળતી વખતે જો માનસિક શક્તિમાં વૃત્તિ એકાગ્ર કરી હો તે માનસિક શક્તિ ઉત્તમ રીતે જગ્રત થાય છે. મનની સ્થિતિ જો સારી હોય તો ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થયા વિના રહેતી નથી જો આ વિધિ યોગ્ય રીતે ૫૨ પડ્યો તો પછી તેની અસર આંતરમન ઉપર ઓછા ધ્રુવ પ્રમાણમાં થયા વિના રહેજ નહિ.

માનસ શાસ્ત્ર અને સંગીત શાસ્ત્ર એ બેનો આવો નિકટ સંબંધ છે. સંગીતમાં ઉપના ગુણ છે, પરંતુ તેનો ભાગ લોકોએ બહુ ઉદાવ્યો હોય એમ લાગતું નથી. કેટલાક પદ્ધતિથી અગણ્ય હોય છે, તો બીજા તે બાજુ ધ્યાનજ આપતા નથી. કેટલાક તો વળી પોતાનાજ નાદમાં મગ્ન થઈ સંગીતમાં તરંગતા રહ્યા.

સંગીતમાંથી મળતો સૌથી અગત્યનો ફાયદો તે આનંદ છે. સંગીત સાંભળવાથી ખુશ ન થનારો જીવ લાગ્યેજ મળશે. આ આનંદ વૃદ્ધિ પામતોજ જાય છે. એને વૃત્તિ થતીજ નથી. સંગીતથી જુદી જુદી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકાય છે એ વિષે જો જો નિયમો છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી બહુજ સારો ફાયદો

જણાશે. એથી માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસીએ તેમજ પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાની ઇચ્છાવાળા લોકોએ આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ વિષે તેમ અને તેમ સહેલી પદ્ધતિ અમે વાંચકોને અત્યંતીશું એનો તેએઓ જરૂર લાભ ઉઠાવે.

સંગીત શાસ્ત્રમાં જે મુખ્ય સ્વર છે તેમાંનો એક લખને તે સ્વરનો જે માનસિક શક્તિ સાથે સંબંધ હોય ત્યાં એકાગ્રતા કરીને એ ભાગ ઉપર સ્વરનું આંદોલન એકત્રિત કરવું.

પહેલો સ્વર પડજ એટલે ‘સા’ લખએ જોઈએ તો હારમો-નિયમ, સતાર અગર બીજા કોઈ વાજિંત્રમાંથી તે ઉત્પન્ન કરો; અથવા તો મ્હોંમાંથી એનો ઉચ્ચાર કરો. આંખને છેડેથી કાનના પાછળના ભાગ સુધી ઉત્પાદક સામર્થ્ય નામની શક્તિ રહેલી છે. એ ભાગની સાથે ‘સા’ સૂરનો સંબંધ છે. ત્યાં વૃત્તિને એકાગ્ર કરી એ સ્થિતિમાં જે ત્રણ મિનિટ કાયમ રહો. એટલે તે ભાગમાંનું સામર્થ્ય વધેલું તમને જણાઈ આવશે, એટલુંજ નહિ પણ એની અસર તમારા આખા શરીર ઉપર થએલી ખાલમ પડશે. આ ઉત્પાદક સામર્થ્યમાં ઘણી જાતનું સામર્થ્ય રહેલું છે.

શારીરિક અગર માનસિક શક્તિ અહીંથીજ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. કોઈપણ કામ કરવા માટે મન વધારે ઉત્સાહવાળું હોવું જોઈએ તેમજ શરીરમાં પણ બળ હોવું જોઈએ. એ બળ ઓછું હોય અગર હોય તેનાથી વધારે બળની આવશ્યકતા હોય તો સૂરનો દરોજ થોડો થોડો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મનની શાંત, સમાધાનવાળી વૃત્તિ રાખીને આ સૂરના આંદોલન વડે આખા શરીરને વ્યાપ્ત કરી દો. આવો અભ્યાસ કેટલાક દિવસ કરવાથી તમારા બળમાં વૃદ્ધિ થએલી ખાલમ પડશે.

સંગીતનો બીજો સુરરિપભ છે. 'રી' એનું ટુંકું રૂપ છે. એથી મગજનો ગ્રેમ વિષેનો જે ભાગ છે તેનો વિકાસ થાય છે. આ સુર ઉચ્ચારતી વખતે કપાળથી તે કાનના છેડા સુધીના મગજના ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી. હારમોનિયમ કે સતારમાંથી આ સુર કાઢવો હોય તો બધા સુર વ્યવસ્થિત રાખવાની કાળજી રાખવી. કઠંગા સૂરથી વિકાસ થવાને બદલે મનને ત્રાસ થાય છે. મનને આનંદિત રાખવાની યોગ્ય કાળજી રાખવી જોઈએ.

આ સૂરનું આંદોલન મનની ક્રોમળ વૃત્તિઓ ઉપર અસર કરે છે. એ વૃત્તિઓ એકાગ્ર થવાથી એ આંદોલનની છાપ આપ્યા શરીર ઉપર પડશે. વળી તમારું ઉત્પાદક સામર્થ્ય એ ભાગમાં એકત્રિત થઈને તેનો વિકાસ થશે.

ત્રીજો ગાંધાર એટલે 'ગ' સુર છે. આ સૂરનું આંદોલન બુદ્ધિ સામર્થ્ય અને તેજસ્વિતાની વૃદ્ધિ કરે છે. આ સૂરનું સ્થાન કપાળ છે. આ પ્રમાણે એક વરસ અભ્યાસ કરવાથી ધણીજ ઉન્નતિ થએલી જણાશે.

'મ' ના ભાગમાં વૃત્તિ એકાગ્ર કરતી વખતે પોતાની સર્વ શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિનું જોઈએ તેવું ઉત્કૃષ્ટ કલ્પના ચિત્ર આપણી સામે રાખવાથી ફાયદો થાય છે. ગ સૂરનો ઉચ્ચાર કરવાને બદલે માત્ર તેનો મનમાંજ ઉચ્ચાર કરવાથી ફાયદો થાય છે એમ કેટલાકનું માનવું છે.

ચોથો મધ્યમ એટલે 'મ' સુર મગજની કલ્પના શક્તિ ઉપર પોતાની અસર કરી શકે છે. આપણા મગજમાં કલ્પના શક્તિ નામે એક શક્તિ રહેલી છે. તે લબ્ધ અને સુંદર કલ્પના ચિત્રો દોરે છે. મગજમાં કપાળને છેડેથી તાળવા લગીના ભાગમાં 'મ' નો સંબંધ



છે. કલ્પના શક્તિ એક અત્યંત જરૂરી શક્તિ છે. અપૂર્વતા, નવીન શોધ, સાહિત્ય, કલા કૌશલ, ઉત્તમ વિચાર, ઉત્તમ જીવન, નવીન સૃષ્ટિ વગેરે આ શક્તિથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. એથી એનું મહત્વ સિદ્ધ થાય છે.

જેને આ કલ્પના શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તેણે દરરોજ કેટલોક વખત તેની આરાધના કરવી જોઈએ. દરેક વખતે થોડોજ સમય આમાં ગાળવો. ‘ચ’ સૂરમાં એકાગ્ર થઈ તે મગજના ભાગમાં મગન થઈ જવું.

પાંચમો પંચમ એટલે ‘ચ’ સૂર આંતર જ્ઞાન શક્તિની સાથે સંબંધ રાખે છે. માથાની બરાબર મધ્યમાંના મગજના ભાગમાં આ શક્તિ રહેલી છે. આનો કેટલોક ભાગ કલ્પનાએ પડાવી લીધો છે. છતાં એ બધા ભાગ ઉપર આંતર જ્ઞાનનો અધિકાર રહેલો છે એ જૂલવું જોઈએ નહિ. સત્યમાંના સત્યને શોધી કાઢવામાં આ શક્તિ કામમાં આવે છે. આજકાલ આ શક્તિનો ક્ષય થઈ ગયેલો માલમ પડે છે.

છઠ્ઠો સૂર ધૈવત એટલે ‘ઘ’ છે. આનો સ્વત્વ શક્તિની સાથે છે. આત્મશ્રદ્ધા, દૃઢતા, આગ્રહ, સ્થૈર્ય, નિશ્ચય, આ ગુણો આ શક્તિને લીધે વિકાસ પામે છે. આ ગુણો માટે એ શક્તિની આરાધના કરવી જોઈએ. પુષ્કળ જ્ઞાન અને પુષ્કળ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તેઓએ એની એકાગ્રતાથી ઉપાસના કરવી. આત્મિક સામર્થ્ય પ્રગટાવવાનું કાર્ય આ શક્તિ દ્વારાજ થાય છે, ‘ચ’ વાળો ભાગની પાછળનો ‘ઘ’ વાળો ભાગ છે તેની અંદર એકાગ્રતા કરીને ઉપરના ગુણો મેળવી લેવા જોઈએ.

સાતમો નિષાધ એટલે 'ની' સૂર સૂક્ષ્મતર માનસિક ભાવો અને અનુભવોની ઉપર અસર કરે છે. ગ્રીણામાં ગ્રીણા અને ઉંડા વિચારો જેમને કરવા હોય તેમણે આ શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. 'મ' વાળા ભાગની નીચેજ આ શક્તિ રહેલી છે. અહીં એકાગ્રતા કરવી અને સૂક્ષ્મ જ્ઞાન મેળવવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઈએ.

બુદ્ધિ વિકાસને માટે આ શક્તિ ઘણી અગત્યની છે. શરીરના સૂક્ષ્મ સામર્થ્યને જાગ્રત કરવા માટે આ શક્તિજ કામમાં આવે છે. આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત કર્યા વિના ચાલતું નથી. કારણે તેનાથીજ મગજનો વિકાસ થએલો હોય છે.

કામ કરવા માટે યોગ્ય સમયે ઉમંગ આવવો જરૂરનો મન આનંદિત ન હોયતો કામ સારું થતુંથયી. આનંદિત મન કરવા માટે આંતર દષ્ટિની શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો અગત્યનો છે. મનને મોજ આવે તે વખતે કામ કરવા કરતાં કામ કરતી વખતેજ તે તે ઉમંગ આવવો જોઈએ. આંતર દષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

આ સાત સુરો ૧૨વાય એક આઠમો સૂર છે તે સૂર તે ત્રીજા સપ્તકનો પ્રથમ 'સા' સૂર છે. એકાદ મકાન પૂરું થયા પછી તેના ઉપર કળશ ચઢાવવાનો હોય છે. તેવીજ આની સ્થિતિ છે. સમસ્ત માનસિક શક્તિનો આ કળશ છે.

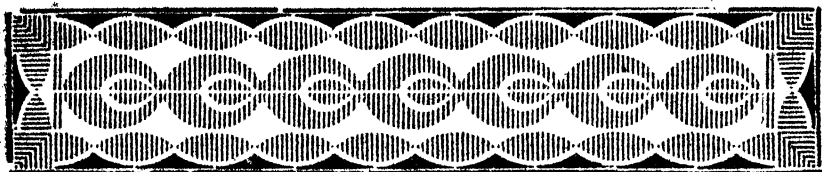
આખા મગજનો સામાન્ય વિકાસ કરવો હોય તો દરેકજ અર્ધો અર્ધો અલાક બેવાર આ સ્વરનો અભ્યાસ કરવો. દરેક સૂરમાં ત્રણ ત્રણ મિનિટ લગાડીને દરેકને છેડે એક મિનિટ આરામ લેવો. જો મગજના એકાદજ ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તો દરેક

સૂરમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ લગાડવી.આવો અભ્યાસ સગવડ પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણ વખત કરવો.

સ્થૂલ દષ્ટિએ મગજના ત્રણ વિભાગ કરીએ તો તે આ પ્રમાણે કરી કરી શકાય:—સ્થૂલ, માનસ, અને આધ્યાત્મિક મગજ. આ પ્રમાણે ભાગ પાડવાથી સંગીતની અસર કેવા પ્રકારે થાય છે. તે જણાઈ આવશે. એક સ્થૂલ મગજ, બેમાનસ મગજ અને ત્રણ આધ્યાત્મિક મગજ એમ આના ભાગ છે.

સંગીતમાં જે જે જૂદા જૂદા ભાગો છે. તે પ્રમાણે મગજના ભાગ ઉપર અસર થાય છે. જૂદા જૂદા પ્રકારનું સંગીત સાંભળતી વખતે તે ઠેકાણે એકાગ્રતા કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેજસ્વી સંગીત સાંભળતી વેળા શરીરનું અત્યંત અપાર સામર્થ્ય આંતર મનને જાગ્રત કરવામાં લગાડવું જોઈએ. આધ્યાત્મિક ભાવવાળું સંગીત સાંભળતી વખતે જે માનસિક ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો ફાયદો મેળવી લેવો.

સંગીત શાસ્ત્રમાં જે રસો પ્રસિદ્ધ છે તેનો માનસિક શક્તિમાં ઉપયોગ થાય છે. આવે વખતે મનને બીજે ભટકાવવું ગમતું થયી; તે તો સંગીતમાં મગ્ન થઈ જાય છે. વિચાર કરી કરીને અથવા કામ કરીને મગજ સંગીતથી ફરી તાબું થઈ જાય છે. એવો હંમેશાં અનુભવ છે.



## પ્રકરણ ૨૫ મું.

### માનસિક શક્તિ અને કલા કૌશલ્ય !

માનસિક શક્તિ અનેક કાર્ય કરવાની કુટીલતાનો વિકાસ કરવો એ દરેક માણસને માટે હિતકારક છે. પેટપૂરતું મેળવવા જેટલું માનસિક સામર્થ્ય હોય એટલે બસ એમ કહેનારા ઘણા લોકો હોય છે. પેટ માટે પ્રાપ્ત કરવું અને તે ભોગવવું એજ માત્ર તેઓનું કર્તવ્ય બની જાય છે. આવા લોકોને મહત્ત્વાકાંક્ષા બિલકુલ હોતી નથી. એકાએક નસીબ ખુલી જાય અને ધનનો ખજાનો મળે તો તે લેવા તેઓની તૈયારી હોય છે. પણ પોતાના બુદ્ધિબળ અંગર કાંડાના બળદારા વધારે પ્રાપ્ત કરવાની અંદર તેઓને આત્મ વિશ્વાસ હોતો નથી. આ લોકોનો આત્મવિશ્વાસ જેવો હોય તેવુંજ તેમનું જીવન પણ હોય છે. પ્રયત્નો કરીને નસીબ કાઢ્યું હોય અને અંગીકૃત કાર્યમાં પ્રવિણતા મેળવી હોય એવા લોકો ઘણા હોય છે. આવા આત્મોન્નતિના પ્રસંગો દુનિયામાં વારંવાર પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આત્મવિશ્વાસ ન હોવાથી તેઓના મનમાં ટચુપચુ, હાલમ ડાલમ

થયાંજ કરે છે; અને લાગ બને સુંદર તક જતી રહ્યા પછી 'અરેરે જુલ થઇ' મેં બહુ ઉત્તમ લાગ ખોઇ દીધો ' એમ કહેનાર માણસો આ પકિતમાં મૂકી શકાય; આનાથી પણ વધારે જડ લોકો પડેલા છે તેઓ પ્રયત્ન વગેરે કાંઇ માનતા નથી. નસીબમાં હોય એટલું મળે છે એમ કરીને તેઓની પ્રવૃત્તિ કર્યા વિનાજ પડી રહે છે. કેટલાકની મહત્વાકાંક્ષા કહેવી એજ અશાસ્ત્ર છે, ગળ ઉપરાંત દોડા-દોડ કરવી, માનસિક વિકારોના શિકાર બનવું, પોતાની શક્તિનો ખોટો, ભૂલ ભરેલો ખ્યાલ કરેવો વગેરે કારણોથી પ્રયત્નો નિષ્ફળ બન્ય છે. આમ જોતાં જગતમાં દરેક વ્યક્તિ ભિન્ન ભિન્ન સ્વભાવની માલમ પડે છે.

આજકાલ બુદ્ધિકૌશલ્યનો જમાનો ચાલે છે. માનવીની સગવડો તેમજ મોજમજની ખાતર હજારો નવી નવી શોધો થતી જાય છે. અત્યાર લગી જે વાતો અશક્ય, અસંભવિત લાગતી હતી તે આપણે આપણી નજર આગળ સત્ય બનાવો તરીકે થતી જોઇએ છીએ. પૂર્વે કદી ન જોએલી ન સાંભળેલી અગર જેની કલ્પના પણ ન થએલી હોય એવી નવી નવી શાસ્ત્રીય શોધખોળો થતી જાય છે. એ શોધો કાંઇ પોતાની મેજેજ થઇ જતી નથી. માનવ પ્રાણી સ્વ પ્રયત્નથી પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લઇનેજ આવી શોધ-ખોળો કરે છે. આ ઉપરથી પ્રયત્નથી બુદ્ધિ વિકાસ થઇ શકે છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે નહિ ?

ધંધાને માટે જ્ઞાનની શી જરૂર છે એમ પણ માનનારા કેટલાક પ્રશ્નના લાલો હોય છે એમ ધણીવાર માલમ પડે છે. જ્ઞાન એ સર્વ જગાએ અત્યંત જરૂરની વસ્તુ છે. બુદ્ધિનો જેમાં અપ ન પડે એવો એકાદ પણ ધંધો જગતમાં કોણ બતાવી શકે છે ? બુદ્ધિ

વિના એક ડગલું પણ ભરી શકાય નહિ. ધાણીના બળદની માફક એકજ મર્યાદિત કક્ષાની અંદર જ જેઓને કામ કરવાનું હોય તેઓને વધારે બુદ્ધિની જરૂર બલે ન હોય પણ થોડી બુદ્ધિ તો તેઓને પણ જરૂરની છેજ. મૂડીમાં કાંઈક તો વધારે કરવાની દરેક માણસને ઇચ્છા હોય છે. તો પછી જે મૂડી-જે બુદ્ધિ સામર્થ્ય-ના આધાર પર આપણે આખો જન્મારો કાઢવાનો છે તેમાં વધારો કરવાની ઇચ્છા કેમ ન થાય ?

દરેક માણસ ઈશ્વરનો અંશ છે, એ વાત દરેકે બરાબર લક્ષમાં રાખવી. એ કાંઈ માત્ર વેદાંતની તત્ત્વ વિચારણાજ નથી. દરેક કૃતિમાં, બોલવામાં પણ એ વાતની ઝાંખી થવી જોઈએ. માત્ર શબ્દોચ્ચાર કરીનેજ ચાલે એમ નથી. આ પ્રમાણેજ દરેક કૃતિ હાથથી થવી જોઈએ. જે પ્રમાણે માણસનો દરજ્જો જેટલો શ્રેષ્ઠ હોય એજ પ્રમાણે એના ગુણ અને વર્તન પણ શ્રેષ્ઠ હોવાં એ અત્યંત અગત્યની વાત છે. જેના મનમાં કે ચારિત્રમાં જે દોષો હોય છે તે તેની કૃતિ અને વાણીમાં પણ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. એથી માણસ પોતેજ પોતાનો દુશ્મન બને છે. જેઓને બુદ્ધિ વિકાસ કરવો હોય તેઓએ પોતાનું મન નિર્વિકાર રાખવું. ઈશ્વરી ગુણનો પોતાના ચારિત્રમાં વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. માણસના ચારિત્રમાં જેવો દોષ હોય તે પ્રમાણે તેના બુદ્ધિ વિકાસમાં પણ ખામી આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ. પ્રથમ પ્રાપ્ત થએલી બુદ્ધિમાં પણ આને લીધે ઘટાડો થાય છે. દરેક ધંધામાં બુદ્ધિ અને બીજા ગુણોની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે. બીજાને છેતરનાર વેપારી આખરે પોતેજ છેતરાયેલો તમને હંમેશાં માલમ પડશે. વેપારમાં મૂડી કરતા 'સાખ' ની વધારે જરૂર પડે છે. આ સાખ તે બીજું કાંઈ નહિ પણ સીધાપણું

સરળપણું છે. આ સાખ ઉપરજ વેપાર કરીને કરોડપતી થએલા લોકો હિંદુસ્તાનમાંજ નહિ પણ આખી દુનીયામાં નજરે પડશે. ખીન્નને ડૂબાડનાર પોતેજ ડૂબીને ખાવાનાં પણ તેને સાંસાં પડે છે.

આ વાતમાં કેટલાકને શંકા આવશે. તેઓ હાલ વિદ્યાર્થી ધંધો કરીને શ્રીમાન થએલાના દાખલો આપણને આપવા બેસશે. કેટલાક તો વેપાર એટલે જીદાણાનું બજાર એમ કહે છે. ‘વેપારીકા બચ્ચા કમી ન બોલે સચ્ચા’ એવું કહેનારા લોકો પણ છે. હાલથી પૈસા મળે નહિ એમ નથી; પણ સવાલ માત્ર પૈસાનોજ નથી. આવી હાલથી શ્રીમાન થએલા લોકોના મનની સ્થિતિ જોતાં શું માત્રમ પડશે ? ત્યાં તમને ‘સુખ’ એ ચીજ ખીતકુલ જડશે નહિ. તો પછી એ પૈસાનો ઉપયોગ શો ? પ્રમાણિકપણથી બુદ્ધિ વિકાસ કરીને જો પોતાનું કાર્ય પાર પડી શકે છે તો પછી હાલમાંજની પાછળ પડીને પોતાના સુખમાં જરાપણ ખામી કેમ આવવા દેવી જોઈએ.

આ વિષય ધાર્મિક નથી; પરંતુ પવિત્ર આચરણની બુદ્ધિ વિકાસમાં આવશ્યકતા હોવાથીજ આટલું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરવું પડ્યું. હાલમાં ધાર્મિક બંધનો તોડીને સ્વતંત્ર થવાની ઇચ્છાવાળા માણસો પુષ્કળ હોય છે. તેઓ બલે ધાર્મિક બંધનો તોડે પણ સામાજિક બંધનોની બેડીમાં તેઓ જકડાયાજ રહેવાના. જે સમાજમાં તેઓને રહેવાનું છે, તે સમાજનાં બંધનો તેણે માનવાજ જોઈએ. સરળપણું, પ્રમાણિકપણું એ બેની સમાજને અત્યંત જરૂર છે.

જેઓને પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો હોય તેઓને પોતાનું આચરણ પવિત્ર કર્યા વિના છૂટકો નથી. આચરણ શુદ્ધ હશે તેટલા પ્રમાણમાંજ કલ્પના ચિત્ર સ્પષ્ટ દોરાશે. મન શાંત તથા શુદ્ધ હોય તોજ કલ્પના ચિત્ર નિર્દોષ રીતે રંગાશે. નહીં તો મનોવૃત્તિને અનુરૂપ

તે ચિત્ર ઉપજ થશે. એટલા માટે ખુદ્ધિ કૌશલ્યની ધ્યાનવાળાએ પોતાનું આચરણ શુદ્ધ રાખવું. આવા માણસની દરેક કૃતિ અને દરેક વાક્યનો મન ઉપર પરિણામ થાય છે. એથી આચારણ અને વાણી તદ્દન શુદ્ધ નિર્દોષ રાખવી અત્યંત જરૂરનું અને અગત્યનું છે.

જેઓનું આચરણ પવિત્ર ન હોય એવા માણસોની કલ્પના ચિત્રો દોરે છે તે કેવળ મનોરાન્ય એટલે મૃગજળજ છે. આનેજ સ્વાર્થ કિલ્લાનું નામ આપી શકાય. આવાં કલ્પના ચિત્રોથી કાંઈ ફાયદો થતો નથી. ઉત્કૃષ્ટ તેનાથી મનને ગ્તાની થઈ આવે છે અને તે નિર્બળ બને છે. આ ચિત્રો તેના મન ઉપર કાંઈ દરતાં નથી. અને નાલક મનને બહુજ થાક લાગે છે. પરંતુ આચરણ શુદ્ધ હોય તો મનને ઉમંગ થાય છે. તેના ઉપર કલ્પનાચિત્રો બરાબર છાપ પાડે છે. ધીમે ધીમે તે કલ્પનાના શિખર ઉપર ચઢી શકે છે.

દરેક ધંધાને જૂદી જૂદી માનસિક શક્તિની જરૂર પડે છે. મગજમાં કુલ તેનાણીસ ભાગો છે. તેમાં માનસિક શક્તિઓ જૂદી જૂદી રહેલી છે. પોતાનો ધંધો નિશ્ચિત કરીને તે ધંધાને માટેની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો જોઈએ.

દરેક ધંધાને માટે સામાન્ય રીતે માનસિક શક્તિના ઉત્પાદક સામર્થ્યની ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. કારણકે સામર્થ્યનો ઉદય અહીંથીજ થવાને લીધે એને વિકાસ કરવો જોઈએ. પછી ખીજી શક્તિ તે ખુદ્ધિ વિના સર્વ નકામું થઈ પડે પડે છે માટે આનો પણ વિકાસ જરૂર થવો જોઈએ.

ત્રીજી શક્તિ તે તન અને મનપૂર્વક કામ કરવાની શક્તિ છે. કોઈ પણ ધંધો લાઈએ તો પણ તેમાં શારીરિક અને માનસિક મહેનત હોય છેજ. એ મહેનત સહેલાઈથી કરાવનાર તેમજ વધારે શ્રમ કરવાને ઉત્સાહ આપનાર આજ શક્તિ છે.



એથી વિચાર સ્પષ્ટતાથી દર્શાવનાર શક્તિ એ દરેકને માટે સ્વભાવી જરૂરની છે; મન અગર કલ્પનાવડે પુષ્કળ વિચારો કર્યા કરવાથી શો ફાયદો ? તે વિચારો પ્રત્યક્ષ કૃતિમાં મૂકવાથીજ કાંઈક ફાયદો છે. આની ખરી કૃત્ય આજ શક્તિમાં હોવાથી એનો વિકાસ કરવો જરૂરનો છે.

આ શક્તિઓ દરેક ધંધાદારી માણસને કામની હોવાથી તેનેજ વિકાસ કરવો જોઈએ. એ ઉપરાંત કેટલાક ખાસ ધંધાઓને કામથી એવી પણ કેટલીક શક્તિઓ છે. તેઓનું વર્ણન પાછળ આવી ગયું છે.

ખરૂં જોતાં આખા મગજની દરેકને ખાસ જરૂર હોય છે. પરમેશ્વરે માનવી અવતાર આપ્યો ત્યારે તેમાં આપણી સાથે કોઈ પણ નકામી ચીજ નિર્માણ કરીજ નથી. આટલી મોટી દુનિઆની અંદર નકામી એવી એક પણ ચીજ નથી. તો પછી આટલા નાના સરખા મગજમાં નકામો ભાગ ક્યાંથી રહે ? આખે આખું મગજ કામનું-અત્યંત ઉપયોગી છે. અમુક એકાદ ભાગ ઉપયોગી છે એમ કાંઈ દરાવી શકાય નહિ. ફોગટ ફાંફાં મારવા કરતાં આખા મગજનો વિકાસ કરી લેવો એજ ફાયદાકારક છે. કોઈ નાના બાળકની આગળ તેની રમતના ધણાં રમકડાં મૂકીને તેમાંથી એકાદ ચીજ લેવાનું તેને કહીએ તો તે વિમાસણમાં પડી જશે. આ લઉ કે પેલું એમ તેને થઈ જશે. આખરે મારે બધાંજ રમકડાં જોઈએ એમ તેને લાગે છે. એજ પ્રમાણે આ માનસિક શક્તિના સંબંધમાં બને છે. એટલા માટે અમે તેનું વર્ગીકરણ ન કરતાં આખું મગજ સમસ્ત માનસિક-શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાની અમારા પ્રિય વાંચકોને સૂચના કરીશું.



## પ્રકરણ ૨૬ મું.

### શારીરિક શક્તિનો વિકાસ.

હાલમાં નવી નવી શોધખોળોની ઘણી આવશ્યકતા છે. પરંતુ અરી સ્થિતિ જોતાં આપણે આનાથી ઉલટુંજ દૃશ્ય જોઈએ છીએ. પૂર્વે થઇ ગયેલા ધંધાઓની પાછળ પડીને કોઈની નકલ કરીને પેટ ભરનારા લોકોજ ઘણા હોય છે. એકજ જાતના ઘણા ધંધા ન નીકળવા જોઈએ એમ કહેવાનો અમારો આશય નથી. જરૂર પૂરતાં એ ધંધાઓ તો આવશ્યક છેજ. પણ હાલ જ્યાં જોઈએ ત્યાં જરૂરથી પણ વધારે ધંધાદારીઓ માલમ પડે છે. કેટલાક ધંધાઓને આથી તો ઘોડા પહોંચે છે. અનો પૂરાવો જોવા માટે બહુ આધે જવાની જરૂર નથી. એક ધંધો છોડી બીજો પકડનારા અગર એક જગા છોડી બીજો ઠેકાણે ધંધો ઉપાડનારા લોકો જ્યાં જીવે ત્યાં નજરે પડે છે, તેનું કારણ પણ આજ છે.

આ વિષે સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી આનો સહેજ ઉકેલ થાય એમ છે. તેઓમાં નવો ધંધો કરવાની બુદ્ધિજ હોતી નથી. બુદ્ધિનો

અભાવ એજ તેઓના અનેક ધંધાઓનું કારણ છે. એ સિવાય એક જણાએ અમુક ધંધાથી થણું ધન મેળવ્યું એમ સાંભળતાંજ માત્ર અદેખાઇથી પ્રેરાઇને તેજ ધંધો કરવા મંડી પડવું એ મૂખાંઈ છે. આ અદેખાઇ તેનો પોતાનો નાશ કરનારી નીવડે છે.

દુનિઆમાં જે જે ચીજો છે તે બધીનો કાંઇ પણ ઉપયોગ તો હોય છેજ પરંતુ જગતને કાયદો થાય એવી રીતે તેમાં સુધારો કરવો એ કામ બુદ્ધિમાન માણસનુંજ છે. નવી નવી શોધોનો પ્રદેશ તદ્દન ખુલ્લો અને અપાર છે. આ અપાર પ્રદેશનો ખ્યાલ પણ કરી શકાય નહિ. બુદ્ધિવડે આપણે કોઈ નવી ચીજ બનાવતા નથી એ ખરું, પણ હાલ જે ચીજ હોય તેને દુનિઆમાં વધારે ઉપયોગી બનાવવી એ ખરી બુદ્ધિનું કામ છે. આનેજ નવી શોધ અમે વહેવારમાં કહીએ છીએ. આ ક્ષેત્ર જેટલું અપાર તેટલુંજ તેમાં ફરનાઈ બુદ્ધિ સામર્થ્ય પણ અપાર છે. ક્ષેત્રો અગર બુદ્ધિને મર્યાદિત કરનાઈ માપ દુનિઆમાં હજી સુધી પ્રાપ્ત થયું નથી. એથી એનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

જે ચીજથી દુનિઆને વધુ લાભ થાય એનો વિચાર કરવો અગર એવી કલ્પનાને અમલમાં મૂકી બતાવવી એજ લાલના સમયમાં મહત્વની વાત મનાય છે. વહેવારમાં જેનો ખિલકુલ ઉપયોગ નથી એવા વિચારો આ દુનિઆમાં બહુ ફેલાવો પામેલા છે. એજ પ્રમાણે થોડોક ફેરફાર કરવાથી ઉપયોગી થાય એવી કલ્પનાઓ અને વિચારો પણ છે. એમની શોધ કરીને તેનો ઉપયોગ કરવો એજ મહત્વનું છે. આપણી બુદ્ધિનો આવી રીતે ઉપયોગ થાય એમ છે. ક્ષેત્ર અને સંધિ ઉત્તમ છે. પણ તેનો લાભ ઉઠાવવો કે ન ઉઠાવવો એ દરેકની મરજીની વાત છે.

મન પ્રકૃષ્ઠ અવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કાંઈ શોધ થવાનો સંભવ હોય છે. આવી નવી શોધો ધણી યોજનાપૂર્વક કરવી પડે છે. અંતઃકરણની સ્ફૂર્તિ એ કોઈ અજાણ ચીજ છે. આ સ્ફૂર્તિ વડેજ ઘણાં કાર્યો પાર પડે છે. આને માટે શાંત સમાધાન વૃત્તિની જરૂર હોવાથી એનું મદત્ત્વ વારંવાર ઉપર વર્ણવેલું છે.

પ્રયત્નો સફળ થશેજ એમ કાંઈ નથી. પ્રારંભમાંતો સફળતાને અદલે એક પછી એક નિષ્ફળતા અને વિઘ્નો આવવાનાં એ નક્કી છે; પણ તેથી ન ડગતાં આત્મશ્રદ્ધામાં જરાય ખામી ન લાવતાં એવડા જોરથી ફરીને પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને પ્રથમ કામે લગાડેલી યોજનામાંના દોષો દૂર કરવા જોઈએ. પોતાના પ્રયત્નમાં કેમ નિષ્ફળતા મળી એનો શાંત મનથી વિચાર કરીને પછી તેમાં રહેલી ખામી શોધી કાઢવાનું—એટલે પોતાનું અગર પોતાના પ્રયત્નનું સંશોધન કરવાનું—કામ કાંઈ સરળ નથી. દુનીઆનું સંશોધન કરવા તૈયાર થએલા વિદ્વાનથી પણ માત્ર અંધશ્રદ્ધાપૂર્વક પોતાનું સંશોધન કરી શકાયું નથી. આ સંશોધન કદાચ છે અરે પણ તે કરવુંજ જોઈએ. પોતાની અંદરના અગર પોતાની કૃતિઓમાં રહેલા દોષો દૂર કરવા માટે આ સંશોધન કયાં વિના છૂટકો નથી. એથીજ એક સખી પુરુષે કહ્યું છે કે ‘નિંદકનું ઘર હજો નિકટમાં.’ નિંદા કરનાર માણસનું ઘર આપણી પાડોશમાં હોય તો પોતાના દોષો તરતજ આપણને માલમ પડી આવશે.

આંતર મનનું આદોલન જાગ્રત કરીને તેને યોગ્ય પ્રકારે દોરવાથી તે મન ગમે તે કાર્ય પાર પાડે છે. ઇચ્છેલા માર્ગે આપણે આંતર મનને વાળી શકીએ. આમ હોવા છતાં ‘અશક્ય’ નો મંત્ર જપવા એસીએ તો તે આપણી મૂર્ખાઈ નહિ તો બીજું શું ? એને બીજું શું નામ આપી શકાય ?

દુનિઆમાં દેખાતી દરેક ચીજ સુધારીને તૈયાર થએલી છે એમ કહેવામાં કાંઈ ખોટું નથી. માનવ પ્રાણીની પણ વાનરતામાંથી પણ સુધારણા થતી આવી છે એમ ડાવીન કહે છે. એજ મુજબ દરેક ચીજમાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. એ માત્ર માનવ પ્રાણીની બુદ્ધિનો પ્રભાવજ છે. નવી શોધ કરતી વખતે અગર કલ્પના કરતી વેળા પણ દુનિઆના ચાલુ વહેવારની ચીજોજ સેવી જોઈએ. તેવું પ્રથમ નજર સામે પૃથક્કરણ કરવું અગત્યનું છે. માત્ર જોવાથી કામ સરતું નથી એ ખરું, પણ તે ચીજોની જાપ મન ઉપર બેસાડવાનો માર્ગ નેત્રદ્વારાજ હોવાથી તેની મદદની અહીં અલંત જરૂર પડે છે.

કલ્પના શક્તિની માણસને ઘણી જરૂર પડે છે. શાસ્ત્રીય શોધક હોય, લેખક હોય, અગર એકાદ ધંધાદારી માણસ હોય એ સૌને એની જરૂર પડે છે. કોઈ પણ ધંધો કરવાની જેઓને જરૂર પડી નથી, જેઓને ઇશ્વર કૃપાથી પેટ પૂરતું મળી આવે છે તેવાઓને પણ આ શક્તિના વિકાસની જરૂર છેજ. સાદા વ્યવહારમાં પણ કમલે ને પગલે આનું કામ પડે છે. એનો પ્રદેશ પણ અપાર છે. જેટલી વધારીએ તેટલી તે વધે છે. માત્ર કલ્પના શક્તિના જળવડે સુતસદી, કુશલ ગણાતા લોકો પુરાણોમાં, તેમજ ઇતિહાસમાં પણ જણાઈ આવે છે. માત્ર તેમણે ક્યાં, ક્યારે અભ્યાસ કર્યો એ કહી શકાતું નથી. ભાવી પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ કરીને તે અનુસાર વર્તન કરવું એ કલ્પના શક્તિનુંજ કામ છે. માનસ શાસ્ત્રમાં કલ્પના ચિત્રનું ઘણું માહાત્મ્ય હોય છે. આ કલ્પના શક્તિને સ્વતંત્ર છોડી મૂકાને તેને ગમે તેવી સૃષ્ટિનું નિર્માણ કરવા દો. આપણા મગજમાં સૌથી અગત્યની અને મોટી આજ શક્તિ છે. જેઓને વિચારવાન,

વ્યવહાર-કુશળ, મુસદ્દી, અને યુક્તિબાજ થવું હોય તેઓએ આ શક્તિનો ખાસ વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે.

કોઈ સાહસનું કામ કરતી વખતે પણ આ કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. દુકાણમાં એનું મહત્વ કહીએ તો એક વાક્યની અંદર કહી શકાય-કલ્પના શક્તિનું જેમાં કામ ન પડે એવું દુનીઆમાં કોઈપણ કામ છેજ નહિ. માણસની દરેક અવસ્થામાં એનો ઉપયોગ થાય છે. નવી નવી યુક્તિઓની, શાસ્ત્રીય શોધોની આ કૃતિજ છે એમ કહેવામાં કોઈ હરકત નથી.

કોઈ કામ માણસ કરે છે તેનું મૂળ કલ્પના શક્તિમાંજ હોય છે. એનો એ વિચાર પહેલાં ‘કલ્પના’ ની સ્થિતિમાંજ જન્મ લે છે. પછીથી એની ઉપર કાયમ વિચારનો સંસ્કાર બેસીને તે કૃતિ પ્રત્યક્ષ જગતમાં જન્મ લે છે.

આ કલ્પના શક્તિ ઉત્તમ પ્રકારની હોય તોજ તે દ્વારા સાફ કાર્ય થઈ શકે છે. કલ્પના શક્તિ જો સારી ન હોય તો ગણપતિનું ચિત્ર કાઢતાં કાઢતાં વાનરનું ચિત્ર દોરાઈ જશે. આ ઉપરથી આ શક્તિની યોગ્યતા કેટલી મોટી છે એ અમારા વાંચકો સહેલાઈથી સમજી શકશે.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે શરીર સામર્થ્યની જરૂર પડે છે. હાલ ઘણા લોકો આ તરફ જોઈએ તેટલું લક્ષ્ય આપતા નથી, એ ઘણી દીલગીરીની વાત છે. માનવી પ્રાણીને બુદ્ધિની જેટલી જરૂર પડે છે તેટલીજ અગર તેથી પણ વધારે શારીરિક તંદુરસ્તીની તેને જરૂર હોય છે.

મનનો આધાર શરીર ઉપર રહેલો છે. શરીર દુર્બલ હોય તો મન પણ દુર્બલ રહે છે. એનો વિકાસ થતો નથી. શરીર-

દ્વારા જે પ્રત્યક્ષ કૃતિ થાય તોજ મન અગર બુદ્ધિ ઉપયોગનાં છે. નહિ તો પછી ધણી વાતો મોઢે બોલી બતાવવી એ ફેગટ થઇ પડે છે. ‘યુક્તિઓની ચાર વાર્તાઓ કહીયું’ એમ કહેવાથી કાંઇ વળવાનું નથી. પોતાના વિચારો અમલમાં મૂકી તે સાધ્ય છે એમ દુતીઆને ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ. આમ કરવા માટે શરીરની સ્થિતિ અત્યંત બળવાળી અને ટકાઉ હોવી જોઇએ.

શક્તિવાન માણસ જલદી ગુસ્સે થતો નથી. તે બહુ ચિદાઇ જતો નથી. જે નબળા આરોગ્યવાળો હોય તે નજીવી બાબતમાં ચિદાઇને ગુસ્સે થાય છે. દરેક વાતમાં તે ફરિયાદ કરતોજ રહે છે. એને શાંતિ મળતી નથી. આમ શરીરની સ્થિતિની મન ઉપર અસર થયાં કરે છે. શરીર અને મનનો અન્યોન્ય નિકટનો સંબંધ છે. આ સંબંધ ભૂલવો તે પોતાની જાતને ભૂલવા બરાબર છે. શરીર સામર્થ્યની સૌને જરૂર હોય છે. એ વિના કાંઇ કામ બનતું નથી. આખી જીંદગી એના બળ ઉપરજ કાઢવાની હોય છે. માટે દરેકે શરીર સામર્થ્ય મેળવવું જોઇએ અને તેને ધટવા ન દેવું જોઇએ. જેમ બને તેમ વધારે શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી લેવું જોઇએ.

શરીર શક્તિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, આ સવાલ બહુ ઉઠતોજ નથી. પૂર્વ પરંપરાથી વ્યાયામની પદ્ધતિઓ ચાલતી આવેલી છે. તેમાં વળી નવા નવા ગ્રંથો ઉમેરાતાજ જાય છે. તેથી અહીં તે વિષે વિવેચન કરવું ઠીક નથી. અહીં ફક્ત તેનું દિગ્દર્શન કરીને આટોપીશું.

શારીરિક શક્તિ વધારવાની અનેક રીતો પ્રચલિત હોવા છતાં અમે અહીં એક નવોજ માર્ગ બતાવેલો છે. માણસના જે ત્રણ ભાગ શરીરના છે. એ શરીરનો વિકાસ કરવો, શરીરની શક્તિ વધારવી એ

છે. એ કેવી રીતે વધારવી એનુંજ નામ અમે પાછળ કહી ગયાજ છીએ. જેને શક્તિ મેળવવાની ઇચ્છા હોય તેણે આ પ્રયોગો કરી જોવા ઘટે છે.

બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો અગર શરીરનો વિકાસ કરવો એ કાંઈ નવી શોધનું કામ નથી. એ કાંઈ પરદેશમાંથી આણેલી જાદુકળા નથી. એ આપણા હિંદુઓની પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવેલી રમત છે. ધણા પ્રાચીન કાળના લોકો વિદ્વાન હતા. એ વિદ્વાતા તેઓએ કોઈ વિશ્વવિદ્યાલય કે યૂનીવર્સિટીમાંથી નહિ પણ પોતાની જાત મહેનતથી પ્રાપ્ત કરી હતી. બુદ્ધિદાન કરનારી સંસ્થાઓ તે કાળે અસ્તિત્વમાંજ ન હતી. માત્ર બુદ્ધિને દિશા બતાવનારી એવી કેટલીક વિદ્યાપીઠોજ તે વખતે હતી. બુદ્ધિ વિકાસ કરવાનું કામ બાળકોના પાલકો કે માખાપોજ ઉપાડી લેતા હતા. એટલે આ વિષય તેઓનું એક જાતનું નિત્યકર્મ થઈ પડ્યું હતું. આને શાસ્ત્ર કોણ કહે ? એથીજ આ એક જાતની રમત હતી એમ અમે કહ્યું છે.

હાલ કોઈપણ વિષય ઉપર લખેલા દરેક ગ્રંથને ‘શાસ્ત્ર’ એવું નામ પાશ્ચિમાત્યોને અનુસરીને આપવામાં આવે છે. જેને આપણે સામાન્ય ધંધો એમ આજ સુધી કહેતા હતા તે હાલમાં કળાના રૂપમાં ફેરવાઈ ગઈ છે અને એ વિષેના ગ્રંથને ‘શાસ્ત્ર’ નામ પ્રાપ્ત થયું છે. પૂર્વે આપણે છ શાસ્ત્રો અને અઠાર પુરાણો કહેવાનો રિવાજ હતો. એ સિવાય શાસ્ત્ર છેજ નહિ એવી આપણી કલ્પના હતી. પરંતુ હાલમાં શાસ્ત્રોનો જાણે મોટો રાફડો ફાટી નીકળ્યો છે.

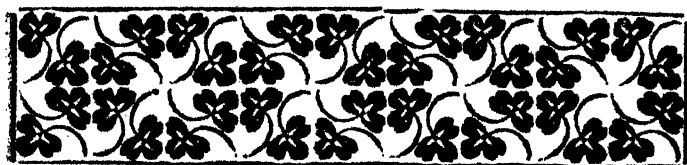
આપણો હેતુ પ્રાચીન અને અર્વાચીનની તકરારમાં પડવાનો પણ મુદ્દો માત્ર એ છે કે આ કળા આપણા આયોર્ન માટે કાંઈ નવી નથી. તે પૂર્વે એક વખતે આપણા પૂર્વજોને સંપૂર્ણ રીતે



જાણીતી હતી. પરંતુ મધ્યમ કાળમાં તેનો લોપ થયો. તે આપણે ભૂલી ગયા અને બુદ્ધિ આપણાથી વિખૂટી પડી. એજ કળા પશ્ચિમના સુધારા પ્રિય લોકોએ ઉપાડી લીધી અને તેની અંદર અનેક સુધારા વધારા કરીને તેને વ્યવહારમાં-ખપમાં આવે એવું સ્વરૂપ આપી લોકોની આગળ મૂકી.

પશ્ચિમની ભાષાઓમાં માનસશાસ્ત્ર ઉપર જે અનેક ગ્રંથો લખાયા છે તેમાં આ વિષે ઘણું વર્ણન મળી આવે છે. એ વિષે સારા નરસાના બેઠ પૂર્વક વિવેચન વખતે વખત કરવામાં આવ્યુંજ છે. પાશ્ચિમાત્ય દેશો માત્ર અહીંની આ હાલની જીંદગીનોજ સ્વાર્થ નેતા હોવાથી તાત્કાલિક ફાયદો કરનારા ઉપાયો તરફ વધારે આકર્ષાય છે: પરંતુ આપણે હિંદુઓ આ દુનિઆ કરતાં મરણ પછીની દુનિઆ એટલે પરલોકને વધારે મહત્વ આપીએ છીએ. એથી આપણે કાયમનો ફાયદો ખોળવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ. આ કારણથી એ લોકો અને આપણામાં આનો બેઠ તો રહેવાનોજ.

બુદ્ધિ વિકાસ કરવાનું કામ માણસની પોતાની મરજી ઉપરજ આધાર રાખે છે એ વાત ઉદ્યોગી સુધારા પ્રિય પાશ્ચિમાત્ય દેશોએ અનુભવ સિદ્ધ કરીને સાબીત કરેલી છે. એ વિષે બિલકુલ મતભેદને માટે અવકાશ રાખ્યો નથી. ફક્ત કેટલીક પદ્ધતિમાં મતભેદ છે. પોતાની બુદ્ધિ વધારવી એ દરેકના હાથની વાત હોવાથી દરેકે પ્રયત્ન દ્વારા પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે, આ માર્ગ ખોટો નથી પણ અનુભવ સિદ્ધ છે એ આખી દુનીઆની આગળ સાબીત કરી આપેલું છે. માટે હવે કોઈ પણ જાતની શંકાનું કારણજ રહેતું નથી.



## પ્રકરણ ૨૭ મું.

### ઉપસંહાર.

પ્રિય વાંચક ! આ અત્યંત ઉપયોગી વિષય અમે અમારી શુદ્ધિ મુજબ તમારી આગળ મૂકીએ છીએ. આ વિષયની પૂરેપૂરી માહિતી એકદમ આપવી ઘણી મુશ્કેલ છે. વિષય ઘણો મહાન અને ગૂઢ છે. છતાં તે વ્યવહાર અનાવીને તમારી આગળ રાખ્યો છે.

હવે 'તાઈ તારી પાસેજ છે, પણ તું રસ્તો ભૂલ્યો છે' એવી એક સંત પુરુષની ઉક્તિ પ્રમાણે થવા દેશો નહિ. રસ્તો ભૂલશો નહિ. પ્રયત્નની પાછળ મંડયા રહેા. ધીરજ રાખો, આત્મવિશ્વાસ વધારીને બુદ્ધિકૈાશલ્યનો વિકાસ કરો. તમારા સુખની સોનેરી ચાવી તમને સોંપી છે. તેનો ઉપયોગ કરવો ન કરવો એ વાત તમારી મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. આગસનો ત્યાગ કરો. સામર્થ્યનો દુરુપયોગ બંધ કરો એટલે શુદ્ધિદેવી તમારી આગળ હાથ જોડીને બેસીજ છે

એમ નક્કી બાણો. તમે કહેશો તે પ્રમાણે તે વર્તન કરશે. આત્મો-  
ન્નતિ કરવા માટે આનાથી સરળ બીજો માર્ગ નથી.

બુદ્ધિકૌશલ્યનો આ રાજમાર્ગ તમારે માટે ખુલ્લો છે. એ  
માર્ગે તમારી પ્રગતિ થવાથીજ તમારી માતૃભૂમિનું, તમારા પૂર્વજોનું  
અને સમસ્ત જગતના માનવ સમૂહ રૂપે રહેલા પરમેશ્વરનું તમે  
ઋણુ અદા કરી શકશો. એથીજ તમારી નામના અને અબ્યુદય  
થશે. તમારો જય જય કાર થશે. અને તમારે હાથે સંકટ, દરિદ્રતા,  
પારતંત્ર્ય વગેરે દુશ્મનોનું સમૂળ નિકંદન થશે. એવું અમે ઇચ્છી-  
એજ છીએ. બધા પણ એવુંજ ઇચ્છશે. આ શુભ ઇચ્છા પ્રભુ-  
કૃપાથી પૂર્ણ થાઓ ! તથાસ્તુ !



વૈદ્ય જોડાલાલ દેવશંકર દ્વે રચીત પુસ્તકો

## હિંદુસ્તાનની તીર્થયાત્રા [ સચિત્ર ]

અને મુસાફરીના લોભીઓ. ( બીજી આવૃત્તિ )

આ પુસ્તક હમણાંજ બહાર પડ્યું છે, તેની અંદર હિંદુસ્તાનમાં આવેલાં હિન્દુ, મુસલમાન, જૈનો વિગેરેનાં યાત્રાઓનાં સ્થળો, ત્યાં કયે કયે રસ્તે જવાય છે તે, ત્યાં દર્શન કરવાનાં મંદિરો વીગેરે, તેનું શાસ્ત્ર પ્રમાણેનું મહાત્મ્ય, અતિહાસીક માહિતી, બીજાં જોવા લાયક સ્થળો, ત્યાંની વેપારની કંઈ કંઈ વસ્તુઓ દેશાવર જાય છે. વીગેરે ઉપયોગી લખીકત આપેલી છે. જેની અંદર આયુરોડ, અંબાજી, અજમેર, પુષ્કરતીર્થ, હીંગળાજી માતા, ઉદેપુર, જોધપુર, બીકાનેર જેસલમીર, શ્રીનાથદ્વારા કાંકરૌલી, ઉજ્જન, એંકારેશ્વર, ઇંદોર, મથુરા, આગ્રા, દીલ્લી હરદ્વાર, લાહોર, અમૃતસર, પંજાબ, અદ્રિકદ્વારનાથ, શ્રીનગર-કાશ્મીર, લખનૌ, અયોધ્યા, કાશી, ગયા, શ્રીસમેતશિખર, વૈજનાથ મહાદેવ, કલકત્તા, જગન્નાથપુરી, મદ્રાસ, શ્રી સેતઅંધુરામૈશ્વર, શ્રીરંગજી, શીવકાંચી વિષ્ણુકાંચી, સાક્ષીગોપાળ, કોચીન હુબલી, નાસિક, ત્રંબક, પુના, મુંબાઈ, ચાણોદ, શુકલતીથી, ડાકોર, દ્વારકાં, પ્રભાસપાટણ, ગીરનારપર્વત, પાલીતાણા રિ. યાત્રાનાં સ્થળોનું વર્ણન, ત્યાં શું શું યાત્રા કરવાનું ધામ છે, શું જોવા લાયક જગ્યાઓ છે. વેપારની કંઈ કંઈ ચીજો છે, ત્યાં ઉતરવાની શી વ્યવસ્થા છે, ગાડી ક્યાં બદલાય છે વીગેરે ઉપયોગી સંપૂર્ણ માહિતીનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે. જાડા બ્લેઝ કાગળ. પાકું પુકું પૃષ્ઠ ૮૫૦ કી ૩. ૭) હાલ તરતમાં ૩. ૫)

**પરશીયન નાઈટ્સ** અરેબીયન નાઈટ્સ જેવીજ રસીક અને બોધક વાર્તાઓ આ પુસ્તકમાં છે.

કીંમત ૩. ૧૥

લાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ.

વૈદ્ય જોડાલાલ દેવશંકર દવે સ્થાન પુસ્તકો.  
વગરમુડીએ અને વગર મહેનતે ધનવાન થવું હોયતો મંગાવો.

## ધનવાન (ચોથી આવૃત્તિ.)

જે તમે ધણા ધણા ધંધા કરવા છતાં પણ દમડી દેખતા ન હો, વેપાર ધંધા કે ખીજા ઉદ્યોગમાં ધારેલો લાભ ન થતો હોય, ખેતીમાં વીસ પચીસ ધણું પકવવાની ઇચ્છા હોય, હુત્તરકાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન મેળવી કળાકુશળ બનવું હોય, કોઈ પણ ધંધાની સાથે હજારો રૂપિયા સહેલાઈથી કમાઈ શકાય એવી શોધોને શીખવાની ઇચ્છા હોય, અને આજ જન્મમાં લાખો અને કરોડોના ધનના સ્વામી બનવું હોય તો આજે જ આ પુસ્તક મંગાવી ઉપયોગ કરજો. આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાનાં હજારો સરટીફિકેટો મળ્યાં છે. તેની અંદર તૂંદ ભાગમાં અને ૧૬૦ પ્રકરણોમાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાનનો શોધનો અને કળાઓનો કમવાર સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કી. રૂ. ૧૦ હાલ (૮)

દરેક ધર્મના મનુષ્યને ઉપયોગી, બાળકથી વૃદ્ધ સર્વને વાંચી મનન કરવા યોગ્ય ઉપયોગી પુસ્તક.

## સ્વધર્મનિષ્ઠ દૈવીજીવન

અથવા ધર્મસંસ્થાપક મહાપુરુષોનાં જીવનવૃત્ત.

આ ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર છે. તેની અંદર હીંદુ, જૈન, પારસી અને મુસલમાન સર્વ ધર્મોનું રહસ્ય, તે તે ધર્મના ધર્મ સંસ્થાપક મહાપુરુષોના જીવન વૃત્તાંતો, દરેક માણસ પોત પોતાના ધર્મનું શીક્ષણ મેળવી, ધર્મને આચારમાં ઉતારી સ્વધર્મનિષ્ઠ દૈવીજીવન શી રીતે માળી શકે, સંસારમાં ઉચ્ચ જીવન માળી આદર્શમય ચારીત્ર્યશીલ શી રીતે બને તેવાં અનેક વૃત્તાંતોનો અને ૧૫૦ ઉપરાંત મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રોનો સમાવેશ છે. પ્રાકું પુંકું, પાન ૭૬૦ દળદાર કીંમત રૂ. ૬) હાલ રૂ. ૪)

ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ

વૈદ્ય જોઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો

## ત્રિકાળદર્શક દર્પણ અને પ્રેતાવાહન વિદ્યા

અથવા ચમત્કારીક ગુપ્ત વિદ્યાઓનો ભંડાર

[ ત્રીજી આવૃત્તિ ]

આ પુસ્તક હમણાં જ બહાર પાડયું છે. જેની અંદર મેદુ-  
રીઝમ અને હિપ્નોટીઝમ વિદ્યા, યોગવિદ્યા, ત્રિકાળદર્શકદર્પણ  
અને ત્રિકાળ દર્શી આયના બનાવવાની વિદ્યા-દર્પણ બનાવવાની  
દવા અને તે બોવાની રીત, પ્રેતાવાહન વિદ્યા, પ્લેન્ચેટ બનાવવું,  
વશીકરણ વિદ્યા. કોકશાસ્ત્ર, રતીશાસ્ત્ર અને કામશાસ્ત્ર, સ્ત્રીઓની  
ખુબસુરતીનું ખર્ચ રહસ્ય.

મંત્રવિદ્યા વશીકરણનો, લક્ષ્મીપ્રાપ્તિનો, વગેરે અનેક યંત્રો.

યંત્રવિદ્યા-જેમાં કષ્ટનીવારક, વશીકરણ, આકર્ષણ, સુખપ્ર-  
સવનો એકવીશો યંત્ર-વીસોયંત્ર કાર્યસિદ્ધનો યંત્ર વિગેરે.

તંત્રવિદ્યા-ઈંદ્રજાળ અને જાદુજ પ્રયોગો ચમત્કારીક પ્રયોગોનો  
સંગ્રહ હિપ્નોટીઝમથી અનેક રોગો મટાડવા; હજારો વ્યાધી માત્ર,  
પાણીથી મટાડવાની વિદ્યા, થોટ રીડીંગ વગેરે અનેક ઉપયોગી પ્રયો-  
ગોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે, તેમાંનો એકજ પ્રયોગસિદ્ધ કરવાથી  
હજારો રૂપિયા મેળવી શકાય છે. કીંમત રૂ. ૫

## શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય અને શંકરદિગ્વિજય

શ્રી આદ્યશંકરાચાર્યનું વિસ્તૃત જીવનચરિત્ર, જેમાં-શ્રીશંકરાચાર્ય  
કરેલા દિગ્વિજયની વિસ્તર સહીત દકીકત આપેલી છે. કીં. રૂ. ૪)

સુખી દંપત્તિ-અને જ્યાદેવીની આત્મકથા-આ પુસ્તકમાં  
સ્ત્રી ઉપયોગી ૧૫ પ્રક. જો છે. જેમાં કુલ્દા  
સ્ત્રીઓથી પતિને પડતો ત્રાસ, પતિપત્નિની ફરજો, વિગેરે વિષયો છે.  
કીં. રૂ. ૧-૦-૦. ભાગ્યોદય આફ્રીસ રીચીરોડ-અમદાવાદ.

વૈદ્ય જોઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો.

## ધનપ્રાપ્તિના માર્ગો

અને

હુન્નર ઉદ્યોગ વ્યાપાર શિક્ષક

જેમાં ધનવાન થઇ શકાય તેવા હુન્નરો હુન્નર ઉદ્યોગના ખેતી-વાડીના, વૈદકના પ્રયોગો, વ્યાપારી શિક્ષણ, દેશપરદેશમાં ખનતી વસ્તુઓની માહિતી દેશપરદેશના વ્યાપારીઓની ડીરેક્ટરી વિગેરે વિષયો છે. ભાગ ૧૫ ભેગા છે, પાન ૬૫૦ કીમત રૂ. ૮-૦-૦ આ પુસ્તકમાં આવેલા પ્રયોગોમાંથી માત્ર એકજ પ્રયોગ સિદ્ધ કરી લેવાથી હુન્નરો રૂપીયા કમાઇ શકાય છે. હાલ તરતમા રૂ. ૫) માં મળશે.

ભૂત ભવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત જાણવી હોય તો

## ભવિષ્યવેત્તા યોથી આવૃત્તિ

યાને ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યા—જે પુસ્તક ઉપરથી દરેક માણસ ભવિષ્યમાં શું ખનશે તે જોઇ અને જાણી શકશે, તેમાં જ્યોતિષશાસ્ત્ર, રમણશાસ્ત્ર, સ્વરોદય શાસ્ત્ર, જન્મોત્તરી અનાવવાની રીત, તે જોવાની રીત વગેરે; ભાગ્યોદય, દાસપણું, અંધિખાનું, રોગ, સ્ત્રી સુખ, લગ્નનું સુખ પ્રજનનું સુખ, જીંદગીનું, શરીરનું સુખ, અકસ્માત ધનપ્રાપ્તિ; રાજ્યલક્ષ્મી, વાહનનું, મકાનનું, વિદ્યાનું સુખ હુઃખ કયારે મળે વિગેરે જોવાની રીત, ધંધામાં હાલ થશે કે કેમ, વગેરે ભવિષ્યની વાત જોવાની રીત. કી. રૂ. ૫) અનેક અભીપ્રાયો મળ્યા છે. જુજ નકલો છે આજે જ મંગાવો. હાલ રૂ. ૪)

**વહુ ઠકુરાણી**—સરસ્વિન્દ્રનાથ ટાગોરકૃત સ્ત્રીઉપયોગી અત્યુત્તમ ખે.ધક અને રસીક નવલકથા, કી. રૂ. ૧-૮  
ભાગ્યોદય ઓફીસ, અમદાવાદ અને મુબાઇ

વૈલ જોઠાલાલ દેવશંકર દ્વે રચીત પુસ્તકો.  
પાંચસો રૂપીયા ખર્ચતાં ન મળે તે પુસ્તક

માત્ર રૂ. ૧૫ માં જ

## કાયદાનો શીક્ષક (ચોથી આવૃત્તિ)

જેની અંદર નીચે પ્રમાણે ફોજદારી રેવન્યુ, અને દીવાની ૧૨૪ કાયદાઓ આપેલા છે. જેની હળરો નકલો થોડાજ વખતમાં ખપી ગઈ છે, કાયદાનું જ્ઞાન દરેક માણસે મેળવવું જોઈએ. આ પુસ્તકને માટે કલેક્ટરો, હાઇકોર્ટ જડજો, સેસન જડજો, માજિસ્ટ્રેટો, દીવાનો સરમુખા, વીજેર અનેક વિદ્વાનોના હળરો અભિપ્રાયો મળ્યા છે, કો રૂ. ૧૫—૦—૦ છે.

**ફોજદારી કાયદો**—ફીમીનલ પ્રોસીજરકોડ ટીકા સાથે. ઇડીઅન પીનલકોડ ટીકા સાથે, ડીસ્ટ્રીક્ટ પોલીસએક્ટ; ડયા એક્ટ, રેલ્વેનો એક્ટ, આબકારી એક્ટ, મ્યુનીસીપલ એક્ટ, પુરાવાનો કાયદો; કંપનીનો એક્ટ વીજેર.

**દીવાની કોર્ટના કાયદાઓ**—સીવીલ પ્રોસીજરકોડ (પુરેપુરો) મુદતનો કાયદો, લિંદુ લો—કરારનો કાયદો, મુસલમાની સરેલ; કોર્ટશીનો એક્ટ, સ્ટામ્પ ડ્યુટીનો કાયદો, ખારસીઓના વારસાનો કાયદો, દસ્તાવેજોના નમુના, ફોજદારી અને દીવાની કોર્ટની અરજીઓના નમુના.

**રેવન્યુ ચાને મુલકી કાયદાઓ**—લેન્ડ રેવન્યુ કોડ, (પુરેપુરો) અગત્યની નોટ સાથે) મામલતદારોની કોર્ટનો એક્ટ, નરવાનો કાયદો, તાલુકદારોનો કાયદો વીજેર.

આ પુસ્તકમાં આપેલા કાયદા છુટા છુટા ખરીદવાથી બસો ઉપરાંત રૂપીયા ખર્ચ થાય તેમ છે, નવી આવૃત્તિની કીંમત માત્ર રૂ. ૧૫—૦—૦ હાલ તરતમાં રૂ. ૧૨)

**શ્રી લાંગ્રોદય ઓફીસ**—અમદાવાદ અને મુંબઈ.



વૈદ્ય જોડાલાલ દેવશંકર દ્વે રચીત પુસ્તકો

## સીદ્ધિ શિક્ષક.

અને ચન્દ્રકાન્તાની આત્મકથા [બીજી આવૃત્તિ] સચિત્ર

આ પુસ્તકનાં લગભગ ત્રીસ ઉપરાંત પ્રકરણોમાં સ્ત્રીઓના મહત્તા, પત્નીનો પતી પ્રત્યેનો ધર્મ, પતિની પત્ની પ્રત્યેની ફરજ, પતિવ્રતપણું શી રીતે પાળવું. સ્ત્રીઓનો ધરકારભાર, સ્ત્રીઓની જવાબદારી, સંકટ વખતે પતિને સહાય કેવી રીતે કરવી, સતી સ્ત્રીઓનું જીવન, સ્ત્રીઓનું ગૃહિણીપદ, સ્ત્રીઓને સ્વર્ગીય સુખ શી રીતે મળે, સ્ત્રી પુરૂષના ધર્મ, સ્ત્રીઓનું શીયળવ્રત, વિધવા સ્ત્રીઓના ધર્મ, સ્ત્રીઓનું ઇશ્વરપરાયણ જીવન, સ્ત્રીઓના ઉત્તમ આચાર વિચાર, સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા. બાળકોને કેવી રીતે કેળવવા, બાળકોની દવાઓ વિગેરે ૩૧ પ્રકરણો ઉપરાંત, લગભગ ૨૦૦ ઉપરાંત સતી સ્ત્રીઓ અને મહાન પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રો છે. કી. ૩. ૪-૦-૦

**ગૃહિણી રત્નમાળા**—અને કૌમુદિનીની આત્મકથા (બીજી આવૃત્તિ) આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી ઉપયોગી ૩૫ પ્રકરણો છે. જે વાર્તારૂપે રસીક ભાષામાં છે, જેમાં પતિ સાથે પત્નીએ કેવી રીતે વર્તવું, સ્ત્રી શીક્ષણની જરૂર, બાળકોનું પાલન, ગૃહિણીપદ વગેરે વિષયો છે. ભાગ ૨ ની કી. ૩. ૨-૦-૦

**મહાત્માજીની વાતો**—જેમાં ૧ સત્યવાન અને શીવદયા-જીની વાત, ૨ જીવનદોરી કિંવા

દેવહુતની વાત, ૩ પ્રેમા પટેલની વાત; કીંવા માણસ કેટલી જમીનનો માલિક હોય શકે, ૪ મુરખરાજ અને તેના બે ભાઈઓની વાત, એ રીતે સુબોધક ચાર વાતોનો સંગ્રહ છે. કી. ૩. ૧)

**ભાગ્યોદય ઓડીસ**—અમદાવાદ અને મુંબાઇ.

વૈદ્ય જોડાલાલ દેવશંકર દ્વે રચીત પુસ્તકો

## ભાગ્યોદય.

શરીર, મન અને આત્માની ઉત્પત્તિ કરાવનાર આર્થિક ઉત્પત્તિ થાય તેવા, તત્ત્વજ્ઞાનના, હુન્નરના, વૈદ્યકના વિષયો અને રસમય વાર્તાઓ, મહા પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો, સ્ત્રી અને બાળકો કેળવણી તેવા વિષયો આ માસીકમાં આવે છે, દરવર્ષે ૧૫૦ પાનાની ઉત્તમ ભેટ મળે છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ નમુનાનો અંક મફત, આજેજ પ્રાપ્ત થાય.

**સુખી ગૃહસંસાર**—અને સમુદ્રાની કુટુંબકથા—આ પુસ્તકમાં ૨૩ પ્રકરણોમાં સ્ત્રીપુરુષને ઉપયોગી અનેક ઉપયોગી વિષયોનો રસીક વાર્તારૂપે સંગ્રહ છે. કી. રૂ. ૧ )

**રાજવિદ્યાગોરકૃત સંસારમાં સર્વ વૈભવો છતાં એકરાજી રૂપીમય જીવન શી રીતે ગાળી શકે છે.** અનેક લોભ લાલચથી ન ફસાતાં, ધન્યર ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાથી તેને પ્રપંચીઓ વશ થઈ પાછું રાજ મળે છે. કી. રૂ. ૧ ૮-૦

**તપસ્વી રાજકુમાર**—આ પુસ્તક વાંચવાથી અનેક અતિહાસીક બનાવો માણસોને આભા બનાવી દેઈ બોધ આપનાર આ નવલકથા છે. કી. રૂ. ૧૧

**વિનોદચન્દ્ર**—એકઅતિ રસમય અને બોધકવાર્તાછે. આ પુસ્તક સત્યને જય અને અસત્યનો ક્ષય છે. કી. રૂ. ૧-૦

**સ્વર્ગિય સુખ**—ઉત્તમ સદ્ગુણો અને ઉત્તમ ચારીત્રથી મનુષ્યની જીંદગી શી રીતે સુધરે એ અનેક મહાપુરુષોના દર્શાવેલ સહિત તેમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે. કી. રૂ. ૧-૦-૦

**ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ અને મુંબઈ.**

વૈદ્ય જોદાલાલ દેવશંકર દ્વે રચીત પુસ્તકો.

## શ્રી ચરકસંહિતા.

મૂળ સહિત ગુજરાતી ભાષાંતર-પ્રથમ ભાગ. કીંમત રૂ. ૫-૦  
જેમાંથી અનેક ગ્રંથો ઉત્પન્ન છે. તેમાં એવી નવી જુની શોધો  
અને દવાઓ છે કે જે આપણે જાણતા ન હોવાથી, ઘણી પાશ્વિ-  
માત્ય શોધોથી અજાણ્ય છે. પરંતુ હલની તેવી ઘણી શોધોનો  
આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. દરેક ડોક્ટર હકીમ અને  
વૈદ્યોએ આ પુસ્તક રાખવું જોઈએ કીં. ૫-૦

**વૈદવિનોદ--** આ ગ્રંથ ઘણો પ્રાચીન છે. આ પુસ્તકમાં નિદાન  
અને ચિકિત્સા ટુંકમાં અને સહેલાઈથી જાણાવેલી  
છે. વળી તેની ઉપચાર પદ્ધતિ પણ સરસ લખેલી છે આમાં પ્રયોગો  
સચોટ અને અસર કરનારાં બતાવવામાં આવ્યાં છે. કીંમત રૂ. ૩

**ધરનો વૈદ--** આ એક ઉત્તમ વૈદકનું પુસ્તક છે. જેના દશ ભાગ  
છે. તેમાં લગભગ ૫૩ પ્રકરણો છે. કીં. રૂ. ૩-૦-૧૨

## વૈદ યાને વૈદક ભાગ ૧ લો અને ૨ જો.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં તમામ રોગ મટે એવાં ઔષધો  
અને વનસ્પતિશાસ્ત્ર આપવામાં આવ્યાં છે. બીજા ભાગમાં દરેક  
ધાતુ તથા વિષનું શોધન કરી ભરમો બનાવવાની રીત તથા તેની  
માત્રાઓ રસો વીગેરે છે. બન્ને ભાગની કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

**દેશી રૈદુ--** હિંદુસ્તાનમાં પ્રખ્યાત વૈદો જે જે દવાઓ બનાવી  
વાપરે છે, તમામ ફાર્મસીઓ જે જે દવાઓ બનાવે  
છે તે સઘળી દવાઓની બનાવટ આ પુસ્તકમાં આપેલી છે. કીં. રૂ. ૧

ભાગ્યેદ્ય ઓફીસ—અમદાવાદ અને મુંબાઈ.

# દવે કેમીકલ વર્કસ અને દવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી

ની શાસ્ત્રીય પેટન્ટ—દવાઓ

અમારી પેટન્ટ દવાઓ આજકાલ કરતાં દસ ખાર વર્ષથી લોકોના અનુભવમાં આવેલી છે, આ દવાઓ આયુર્વેદમાંથી શોધન કરી અમે ખાસ અનુભવ લઈ બનાવેલી છે. અને જેને લાખો માણસોએ વાપરી અજમ વી ખાત્રી કરી છે.

વૈદ્યો અને ડોક્ટરો અમારી પેટન્ટ દવાઓ વાપરે છે. વેપારીઓ જથાખંધ મંગાવી વેચે છે એ જ અમારી દવાઓની શ્રેષ્ઠતા છે.

લીવર સોલ્યુશન—ખરોળ, લીવરના વ્યાધી, પાંકુ, કમળા લોહીની પ્રીકાશ મટાડે છે. તાવ અને જીર્ણીજ્વર મટાડી લોહી સુધારી શકતી આપે છે. ૪ ઓંસની બા. ની કી. રૂ. ૧ )

સારસા પરીલા—દેશી વનસ્પતીના મુળાડીયામાંથી બનાવેલું આ સારસાપરીલા વીલાયતી સારસાપરેલા કરતાં હજાર દરજ્જે ગુણમાં ચઢે છે, ગરમી મટાડી લોહી સુધારે છે. ખસ, લુખસ, આમડીના વીકારો, ચળ; ચાંદી; વીસ્ફોટક મટે છે. લોહી સુધારી શકતી આપે છે. ૪ ઓંસ બાટલીની કી. રૂ. ૧)

કફ સીરપ—આ કફ સીરપ દીવસમાં ૩ વખત પાણી સાથે અકક ચમચી પીવાથી કફ, ઉધરસ, છાતીનો દુઃખાવો મટે છે. નખ-જાઘ મટાડે છે, ૪ ઓંસ બાટલીની કી. રૂ. ૧)

ટોનીક સીરપ—નખજાઘ મટાડી શક્તિ આપે છે, શરીરનો દુઃખાવો; ધાતુની નખજાઘ અને અશક્તિ મટાડે છે. બા. ૧ રૂ. ૧)

દવે કેમીકલ વર્કસ અને દવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી—અમદાવાદ—મુંબાઇ.

જુખ લગાડી, ખાધું પચાવી, દસ્ત સાફ લાવનાર

## આનંદવટી

આ દવાથી-કંકડીને જુખ લાગે છે, ખાધેલું હઝમ થઈ જાય છે અને નિયમસર દસ્ત સાફ લાવે છે. પેટના ગડગડાટને મટાડે છે, ખાવા ઉપર રૂચી થાય છે, અજીરણ મટાડે છે, ખરાબ ઓડકાર આવતા નથી અને મ્હેંને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે, દરેક માણસે એક ડબ્બી હંમેશાં પાસે રાખવીની જોઈએ. કી. ૩. ૧)

ધાતુગત રોગો મટાડી જીવનશક્તિ બક્ષી મગજને પુષ્ટ કરનાર

## જીવન અથવા વ્યવન પ્રાશાવલેહ.

એ ખરેખર જીવનજ છે. આ જીવનનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. મગજ પુષ્ટ થઈ બુદ્ધિ અને યાદશક્તિ વધે છે ધાતુગત રોગો મટાડી શરીર પુષ્ટ બનાવે છે તેમાં પડતી વસ્તુઓ વનસ્પતિની અને તુલસી ન કરનાર છે. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લ્હેજતદાર અને આરોગ્યને જીથુને માટે ફાયદા બક્ષનાર છે. નખ-જાઘ, પાંડુ ખાંસી, ક્ષય, સંગ્રહણી, મરડો, અમ્બલીત તથા ધાતુ-વિકારનાં દરેકમાં તેનો ગુણ અનુભવિય છે તેની ૧ રતલના ડબ્બી કીંમત રૂ. ૨-૦-૦ રાખી છે. ત્રણની કીંમત રૂ. ૫-૦-૦ પોસ્ટેજ જુદું, વિદ્યાર્થીઓ, મગજનું કામ કરનારા માસ્તરો, વકીલો વિગેરે માનસિક મહેનત કરનારને તો તે અમૃતતુલ્ય છે. આ દવા દ્રાક્ષા-સવ સાથે પીવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

દેવે કેમીકલ વર્કસ અને દેવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી  
રીયારોડ--અમદાવાદ.

ઉપરની તમામ દવાઓ દેવે ફાર્મસીમાંથી મળશે.

## હીસ્ટીરીઆહર પીલ્સ

સ્ત્રીઓને જીવાન વયમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. પછાડ આવે, બે લાન થઇ મોઢે ફીણ આવે, હાથ પગ ધસે, કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘુણે ને લવારી કરે છે. કેટલાકે જીવનના વહેમમાં જીવા આખડીમાં પૈસા ખચે છે. આ દવાથી ગમે તેવો જીવો હીસ્ટીરીઆ થઇ, મુઝાં, અને ફેફસં મટે છે. ઘણી સ્ત્રીઓના રોગો મટી ગયા છે, એક વાર વાપરવા ખાસ ભલામણ છે. કી. ર. ૨-૦-૦ અનુપાનની કી. ર. ૨ મળી ર. ૪-૦-૦ સુંઘવાની ડબ્બી ર. ૧ ની મફત મળશે.

## હરસનાશક ગુટિકા

આ દવાથી ગમે તેટલી લાંબી મુદતના હરસ હશે. લોહી પડતું હરો કે સુકા હરો એને કોઇ પણ ઉપાયે મટતા નહિ હોય. ઘણી દવાઓ કરી કંટાળ્યા હશે, ઓપરેશન કરાવી થાક્યા હશે તોપણ આ દવાથી તમને હરસ મટશે, દુઝતા હરસ હશે અને લોહી પડતું હરો તે તો એક જ દિવસમાં મટી જશે. આ દવા હરસ ઉપર એટલી ગુણકારી જણાઇ છે કે તેનાથી હજારો માણસોએ પોતાનું હરસનું દરદ નાશુદ કયું છે. આ સંબંધી સેંકડો સર્ટીફિકેટો મળ્યા છે. કી. ર. ૩-૦-૦ અનુપાનના ડબ્બાની કી. ર. ૨) આ દવા અનુપાનના ડબ્બા સાથે ખાવાથી એકદમ વધુ ફાયદો કરે છે.

ગમે તેટલા વૈલવો અથવા ધનદોલત હોવા છતાં પણ જો શરીરમાં શક્તિ નહિ હોય તો તે સર્વ સુખ નકામું છે.

## શક્તિ વર્ધક—ટોનીક પીલ્સ.

આ દવાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે. ફાટ, ચુસ, કળતાર દેવે કેમીકલ વર્ક્સ અને દેવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી-અમદાવાદ-મુંબાઇ.

અશક્તિ, હાંફ ચઢવો, કમર દુખવી મટે છે. મગજે ઠંડક આપે છે અને શરીરમાં નવી શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, ધાતુગત દોષો મટાડી, ખરૂં પુરુષત્વ બક્ષે છે. પેશાબ કે સ્વપ્ને કોઈ પણ રસ્તેથી ધાતુનું જવું બંધ કરી ધાતુને ઘટ કરી વધારે છે. લોહી સુધારે છે. અને સંસારના ખરા આનંદનો સ્વાદ ચખાડે છે. તમામ વૈભવ હોય છતાં પણ જો શરીર નબળું હોય, વીર્યની ક્ષીણતા હોય, અને ધાતુનું કમજોરપણું હોય તો તે સર્વ વૈભવો નકામા છે. આજકાલ ખરાબ કુટુંબો, બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવાથી અને બાળલગ્નથી ઘણા યુવાનપુરુષો નિસ્તેજ અને વીર્ય વિહિન થઈ ગયેલા હોય છે. તેવા મનુષ્યોએ ફરી નવેસથી યુવાવસ્થાના બડા આનંદનો ઉપભોગ કરવો હોય તો અમારી આ દવા એક વાર વાપરી જોવી. ઘણા માણસોએ તેનો લાભ મેળવી નવી જીવાની, નવું બળ અને નવા ઉત્સાહને મેળવ્યો છે. ડૉ. ૩. ૧; ત્રણની ડૉ. ૩. ૨-૧૦-૦ આ દવા જીવન સાથે વાપરવાથી વધુ ગુણુ કરે છે.

## પ્રમેહ નીવારણ પીલ્સ.

આજકાલ સેંકડો માણસોને પ્રમેહનો રોગ લાગુ પડેલો જણાય છે. કોઈને પ્રમેહ થયેલો હોય છે, તો કોઈને મધુપ્રમેહ પેસાળે અગન બળે છે; ધાતુ જાય છે; કોઈને મીઠો કે સાકરીઓ મધુપ્રમેહ થયેલો હોય છે. નાના કે મોટા સર્વ કોઈ તેનાથી રીખાતા હોય છે જો તમને પ્રમેહ કોઈપણ પ્રકારનો પરમીયો; કે મધુપ્રમેહ થયો હોય તો આજેજ પત્ર લખી અમારી પ્રમેહ પીલ્સ મંગાવો. તેનાથી હજારો માણસોને પ્રમેહનો રોગ મટ્યો છે, તમને પણ મટશેજ, પ્રમેહને માટે આ દવા તરત અસર કરનાર અને ચમત્કારી

ઉપરની તમામ દવાઓ દવે કામગીરીમાંથી મળશે.

છે. ડબ્બી ૧ ની કીં ૩. ૨-૦-૦ અનુપાનના ડબ્બાની કીં ૩. ૨  
 દવા એક માસ ચાલશે તેથી જરૂર આરામ થશે. હજારો સર્ટીફિકેટો  
 મળ્યાં છે. પ્રમેહ માટે આ દવા ખાત્રીવાળી અનુભવ સિદ્ધ છે.

વ્યાધિ હજાર પણ ઔષધ એક. માત્ર ખીસ્સામાંજ દવાખાનું.

## અમૃતજીવન ( ૬૭૨૮૬ )

આ દવા શરીરમાં થતા અંદરના અને બહારના રોગોને માટે  
 રામચાણુ ઉપાય છે. તેનાથી, અજીર્ણ; અતિસાર દિસ્તીરીઆ,  
 ઉધરસ; ગરમી, ઉલટી વા, કમજો, કેડોનો દુઃખાવો બંધકોશ,  
 નબળાઇ, કોલેરા, કૃમીયા, ખસ, ગુમડાં, ગોગો ચઢવો, ચુંક, તાવ;  
 દમ; દાંતનો દુઃખાવો; ઉંદર ને હડકાયા કુતરાનું ઝેર; કંઠમાળ;  
 દાઝવું; વગેરે લગભગ તમામ દરદો જુદા જુદા અનુપાનથી મટે છે  
 અને તેથી તેનો હાલ દરેક માણસ લાભ લે છે. કીં. ૩. ૧

બાળકોને ભણવામાં હોંશિયાર, ચાલાક, ને જીદ્દિમાન કરવાં હોય તે

## મેમોરાઇન ( ૨૭૨૮૬ )

નાના બાળકોને નાનપણથી જ આ દવાનું સેવન કરાવ્યાથી  
 તેમની જીદ્દિ અને યાદદારતી વધે છે, કોઇ પણ અધરા વિષયો  
 સહેલથી શીખી શકે છે. તેમનું મગજ ઠંડું રહે છે. જ્ઞાનશક્તિઓ  
 ખીલે છે, ગણિતના અધરા વિષયમાં મન પરેવી શકે છે. અધરા  
 વિષયો સહેજવારમાં વગર ગોખણપટીએ યાદ રહી જશે. કીં. ૩. ૨

કેટલીક વધુ શાસ્ત્રીય દવાઓ.

બૃહગંગાધર ચુર્ણ-આ ચુર્ણ ૦ થી ૦૦ તોલો દીવસમાં

દેવ કેમીકલ વર્કસ અને દેવ આયુર્વેદિક ફાર્મસી-અમદાવાદ-સુબાઇ



ત્રણ વખત છાસ સાથે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે, પાચનશક્તિ વધારે છે, (શા. સં.) પાશેરના ૦-૮-૦

**પાચન મંદાશિ ટીકડી**—૨ થી ૩ ટીકડી દીવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી ખાધુ પચે જાય છે, ભૂખ લગાડે છે, મંદાશિ મગાડે છે. ૧૦૦ ટીકડીને ૩. ૧)

**ઉપદંશ અને ગરમીની ગોળી**—૧ થી ૪ ગોળી મદ સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ગરમી, ઉપદંશ, પેશાબે લાલ બળવી મટે છે, ૪૦ ગોળીની કી. ૩. ૧)

**મેદવાયુની ગોળીઓ**—૨ થી ૪ ગોળી મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી મેદવાયુ મટે છે, શરીર પાતળું થઈ શક્તિ વધે છે, હાંફ મટે છે, ચરબી ઓછી થાય છે, ૪૦ ગોળીની કી. ૩. ૧

**પુનર્નવાદી મંદુર**—સોળ, ફીકાશ, પાંદુરોગ, કમળો બરોળ મટી લોહી સુધારે છે. તો. ૧ ની કી. ૩. ૨)

**અગરયસ્ત્ય હરીતકી અવલેહ**—(હરડેનો શાસ્ત્રીય મુરખો) ગુણ હરીતકી અવલેહ પ્રમાણે—જેમાં આખી હરડે હોય છે. ઉદરસ, દમ, હરસ, ક્ષય, દમ મટાડે છે સવારે ૧ તો. હરડે ચાટણ અને દુધ સાથે લેવું. રતનની કી. ૩. ૩) **દેવે કાર્મસી-અમદાવાદ.**

## દમરોગ નીવારણ ગુટીકા

આ દવાથી ધણા માણસાના જીના દમના રોગો મટયા છે; તેનો ઉપયોગ કરવાથી શ્વાસ નિયમસર ચાલે છે, ફેફસાંને તંદુરસ્ત બનાવે છે. અને શ્વાસ કે ઉદરસ ચઢતી બંધ થાય છે. દમ મટે છે. ખવાય છે. દસ્ત ખુલાસે થાય છે ને ખાધુ પચે છે, તેની કી. ૩. ૩) અનુપાનની કી. મત. ૩. ૨)

ઉપરની તમામ દવાઓ દેવે કાર્મસીમાંથી મળશે.

## પેનહરખામ

આ ખામ ચોપડવાથી—માથાનો દુઃખાવો; વા; ચરકા, કળતર તરતજ મટે છે. સંધિવા ઉપર ગુણકારી છે કીં. ૦-૮-૦

## ઈન્દ્રિયુએન્ઝા મીક્ચર

ગમે તેવા તાવ ને ઈન્દ્રિયુએન્ઝાથી મરતા હજારો માણસ અન્યા છે ૨૪ કલાકમાં ઈન્દ્રિયુએન્ઝાનો તાવ મટાડે છે ૩. ૧)

## ખાલનાશક પાવડર

આ પાવડર પાણી સાથે મેળવી વાળ ઉપર લગાવવાથી તરત વાળ ખરી પડે છે, લાલ કે બળતરા બળતી નથી, વાળ ધણી લાંબી સુદૃઢ સુધી ઉગતા નથી ચામડી નરમ ને સુંવાળી રહે છે કીં. ૦-૮

## દાઝયાનો મલમ

દેવતાથી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી મટે છે કીં. ૩. ૦૧

## ઉન્માદહર ગુટીકા

આ દવાથી ગાંડપણ વધ અને ચકરી મટે છે. કીં. ૩. ૨)

ખસની દવા—ગમે તેવી ખસ કોણા અને લુખસ મટે છે. ૩. ૦૧

## વધરાવળ ગુટીકા

આ દવા ખાવાથી વધરાવળ સારણગાંઠ ધણા માણસોને મટી છે, કીં. ૩. ૨) મલમની કીં. ૩. ૦૧૧

## જીલાખની ગોળી

આ ગોળીઓથી ગળામાં લાલ કે ગરધરી બળતી નથી, તીણા-ચુંટા થતા નથી અને મળ સાફ થાય છે. ડબી ૧ ની કીં. ૩. ૦૧

## ખરજવાનો મલમ

ગમે તેવું સુકું કે લીલું ખરજવું ગમે તેટલું જીનું હશે તોપણ

હવે કેમીકલ વર્કસ અને હવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી—અમદાવાદ—મુંબાઈ.

તે તથા હાડગંભીર આ દવાથી મટે છે, ખરજવાની દવા કરી કરીને થાકેલા હોય તેમને અજમાવવા લલામણુ છે. ડબ્બી ૧ ની કી. ૩. ૦૥

## કોલેરા પીલ્સ

ગમે તેવા કોલેરા, ઝાડો, ઉલટી અને ગોટલા ચડતા હોય, માતાનું થયું હોય તેને આ દવા તુરતજ મટાડે છે. કી. ૩. ૧

## દંત મંજન

દાંત દુખતા હોય, હાલતા હોય, દાંતમાં સણુકા નાંખતા હોય અવાળુ પુલ્યું હોય અને દાંત વહેલા પડી જતા હોય તો આ દંત મંજન, દાંતણુ કરતી વખતે દાંતે ધસવાથી દાંતના તમામ દરદો સણુકા અને અવાળાં મટાડી દાંતને મજબુત કરે છે કી. ૦૥

## જવરહર પીલ્સ—તાવની જાળીઓ

ગમે તેવો ન ઉતરતો તાવ, રોગીઓ; એકાંતરીયો ચોથીઓ, ટાઢીઓ જીર્ણજ્વર, વિપમજ્વર, મેલેરીઆ; ટાઢકામડ, ઇન્ડ્યુએન્સ વીગેરે ગમે તેવો તાવ માત્ર ૨૪ કલાકમાં જ મટાડે છે, કોષપણુ તાવ માટે અતિ ઉમદા દવા છે. કી. ૩. ૧)

## વિસ્ફોટક નીવારણ પીલ્સ

વીસ્ફોટક, મસા ને ચાંદી ઉપર ઘણીજ ગુણદાયક છે. શરીરે ગરમી પુટી નીકળવી, ચાંદી પડવી, લાથે પગે કે શરીરે ચકામાં પડી જવાં, વિગેરે તમામ પ્રકારની ગરમી આ દવાથી તુરતજ મટે છે. હજારો વિસ્ફોટકના રોગીઓ આ દવાથી સારા થઇ ગયા છે. આ દવાથી તમારો ગરમીનો રોગ મટશે. ને લોહી સુધરશે લોહી સુધારી શરીરમાં શક્તિ આવશે. ડબ્બી ૧ ની કી. ૩. ૨ અનુપાનની કી. ૩. ૨

ઉપરની તમામ દવાઓ દવે કાર્મસીમાંથી મળશે.

બાપી હજાર પણ ઔષધ એક માત્ર ખીસ્સામાંજ દવાખાનું

## અમૃતજીવન (૨૯૨૮૬)

નામની અમૃતમય દવાનો હાલ ઘણા વિદ્વ નો અને તબીબોએ તથા જનસમજે તમામ રોગો ઉપર ખાત્રી કરી લાભ મેળવેલો હોવાથી દરેક ઘરમાં ઘરગતુ દવા થઈ પડી છે. આ દવા પાસે રાખવાથી કોઈ પણ રોગની ખીક રાખવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ કે તે શરીરમાં થતા અંદરના અને બહારના રોગોને મટે રાખવાનું ઉપાય . આ દવા જે તમારી જીંદગીનો ખપ કરતા હો તો હંમેશા પાસે રાખજો. તેનાથી અજીર્ણ, અતિસાર, હિસ્ટીરીઆ, ઉધરસ, ગરમી, ઉલ્ટી, વા, કમળો, કેડોનો દુઃખાવો, બંધકોશ, નખળાઈ, કેલે , કૃમીઆ, ખસ, ગુમડાં, ગોળો ચઢવો, ચુંક, તાવ, દમ, દાંતો દુઃખાવો, દાદર, નપુપકતા, પ્રમેહ, પ્રદર, પાંકુરોગ, બરોળ, પ્લેગ, માથાનો દુઃખાવો, મધુપ્રમેહ, ક્ષય, રતબા, લકવો, વીર્યદોષ, વાળો, સસળી, વરાધ, સંધિવા, સુવારોગ, હરસ, હાડકાડીસીઝ, શુળ, હિસ્ટીરીઆ, વછ, દાંત નાક, કાનનાં દરદ, સોજા, ચિંચી, છાણુ, ઉંદર, હડકાયા કુતરાનું ઝેર, કંઠગળ, દાઝવું વગેરે લગલગ તમામ દરદો મટે છે, અને તેથી તેનો હાલ દરેક માણસ લાભ લે છે કિંમત રૂ. ૧) ત્રણ શીશીની કિંમત રૂ. ૨-૦૦-૦

પાલીતાણાથી વીરબાઈ જૈન પાઠશાળાના સેક્રટરી કેશવલાલ પ્રાગજી લખે છે કે આપની અમૃતજીવન દવાથી અમોને ઘણાજ સારો ફાયદો થયો છે. તો હવે આ પત્ર વાંચી તુરત એક ડઝન અમૃતજીવનની શીશીઓ વી. પી. થી મોકલાવશો.

ભાનેરથી ડાહ્યાલાલ કેશવલાલ લખે છે કે: આપની દવા વાપરવાથી અમને ફાયદો થયો છે, મહેરબાની કરી અમૃતજીવનની એક પાટલી મોકલી આપશો,

દેવે કેમીકલ એન્ડ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્કસ-અમદાવાદ અને મુંબઈ.

શ્રીઓની શક્તિની પ્રતિકારક દવા  
શ્રીઓનું અમૃત **સુંદરી સાથી** [ ૨૭૨૬ ]



**સુંદરી સાથી**—શ્રીઓના રોગો, લોહીવા, સોમરોગ, ધાતુનું કે પાણીનું શરીર સુકાઈ લોહી શીકકું પડી જવું, શયનો સોજો, જીર્ણજવર; કોદાનો રતવ કેડ અને બરડો ફાટવો, પેટું અને ર દુખાવો, કળતર, સુવારોગ, ઝાડા, ( વારંવાર કસુવાવડ થઈ જવી, છોકરાં જ જીવવાં, પ્રજા થતી ન હોય તે રોગો ખાનાના મટાડે છે. જેનો લાખો શ્રીઓએ અનુરૂપ કર્યો છે. અને લાખો સરટીશીકેટો મળેલાં છે. અને કાકટરો તથા વૈદો પણ તેનો ગાળ ઉપયોગ કરે છે તેજ તેની કિંમત સાબીતી છે.

નાની બાળકોને પાવાથી શરીર પુષ્ટ થવાવસ્થામાં પ્રદર વગેરે બ્યાધી થવા દેતું નથી અને દર્મશો તન્દરસ્ત રહે છે.

કિંમત ૧ આટલીની રૂ. ૧) ત્રણ આટલીની રૂ. ૨-૧૦.  
દરેક ગામમાં ગાંધીને ત્યાં તથા વિલાયતી દવા વેચનારાએ ત્યાં મળે છે. આ દવાનો વધુ વપરાશ બેંચ નકલીઆ બહુ નીકળે છે માટે 'સુંદરી સાથી' વાંચીને લેવું.

દવા કેમીકલ એન્ડ ફાર્માસ્યુટીકલ વર્કસ  
રીતીરોડ—અમદાવાદ. શાખા: કાલબાદેરીરોડ—મુંબઈ.

